

## Der Wert von tragenden Beziehungen

*Die letzte Wegstrecke im Leben ist eine grosse Herausforderung. Vieles, was einem im Leben wichtig war, Möglichkeiten, die man hatte, was einem als Sinn und Wert tragend wurde, zerbricht. Im folgenden Artikel möchte ich über den Wert der solidarischen Gemeinschaft nachdenken, der die Lebensqualität auf der letzten Wegstrecke stärkt mit Hilfestellung in Schwäche und Gebrechlichkeit und Unterstützung von Wert- und Sinnhaftigkeit.*

### **Autonomie**

Im Rahmen des Individualismus, der unsere Kultur prägt, ist die Autonomie zu einem der Leitwerte geworden. Auch in der Medizin und Pflege wurde sie gestärkt, was z. B. in der Patientenverfügung zum Ausdruck kommt. Dies auch zu Recht, muss doch der Patient letztlich tragen, was entschieden wird.

Die letzte Lebensphase geht nun aber unabänderlich einher mit dem zunehmenden Verlust der Selbstständigkeit. Das betrifft die Autonomie ganz wesentlich und wird als sehr schmerzlich empfunden. Meist sind Sinn- und Wertedimensionen mit der Autonomie verbunden, sodass deren Verlust auch diese betrifft. Damit geht mit unheilbarer Erkrankung oder Sterbewegen oft eine tiefe Krise einher. Manchmal erscheint darin die Situation weg- und sinnlos. Dies kann aber bedeuten, dass die Lebenseinstellungen nochmals einen grundlegenden Wandel brauchen, alte Sichtweisen und Sinnmuster halten nicht mehr. Wenn für Menschen diese Wegstrecke absolut unerträglich wird, sie keinen Zugang mehr finden zu einer Form von Lebensqualität oder ein Wertewandel unmöglich ist in dieser Lebensphase des zunehmenden Autonomieverlustes, «es» ihnen nur noch als sinn- und wertlos erscheint, kann der Gedanke an einen assistierten Suizid naheliegend werden. Im Zusammenhang mit dem assistierten Suizid ist daher oft vom selbstbestimmten Sterben die Rede.

## **Solidarische Gemeinschaft**

Nun ist aber wichtig zu bedenken, dass es absolute Autonomie nicht gibt. Sie steht immer in einer Wechselbeziehung zur solidarischen Gemeinschaft. Zum Lebensbeginn ist die Autonomie ganz schwach, da muss die solidarische Gemeinschaft stark sein. Im Verlaufe des Lebens erstarkt die Autonomie. Doch immer bleibt sie in Wechselbeziehung zur solidarischen Gemeinschaft. Auch der Autonomste kauft sein Brot beim Bäcker oder seine Kleider im entsprechenden Geschäft. Am Ende des Lebens verändern sich diese Werteverhältnisse wieder. Die Autonomie nimmt ab, die solidarische Gemeinschaft muss wieder an Kraft gewinnen. Wichtig ist, in den verschiedenen Phasen des Lebens die richtige Verhältnismässigkeit zu finden zwischen diesen beiden Polen. Privat ist die Familie oder der Freundeskreis Ort der solidarischen Gemeinschaft, die gerade in der letzten Lebensphase viel Tragkraft haben kann. Aber auch die gesellschaftliche Solidarität im Rahmen der Nachbarschaft oder der Kirchgemeinde sowie öffentlicher Institutionen, z. B. der Spitex, ist dann von grosser Bedeutung.

## **Stärkung der solidarischen Gemeinschaft**

Der unvermeidliche Autonomieverlust am Ende des Lebens braucht eine Stärkung der solidarischen Gemeinschaft. Auf der sozialen Ebene werden Beziehungen zentraler. Der Betroffene braucht ein Netzwerk, das trägt und auf das er sich verlassen kann, nicht nur in Hilfestellungen, sondern auch als einer der Faktoren für die Stabilisierung der inneren Würde und der Sinnfindung. Denn auf der Beziehungsebene werden durch Wertschätzung, Zugewandtheit, Verständnis und Liebe wichtige und hilfreiche Impulse gegeben zur Stärkung von Sinn- und Werthaf-tigkeit. Nun ist gerade in der letzten Lebensphase dieses solidarische Netz manches Mal keine Selbstverständlichkeit. Nicht alle haben einen familiären Hintergrund, der Unterstützung geben kann, im Alter sind Freunde oftmals schon gestorben, oder schwere Krankheit erschüttert das nahe Beziehungsnetz Betroffener. So kann es wichtig werden, ganz bewusst tragende Beziehungen, auf persönlicher und institutioneller Ebene, für den schwierigen Weg aufzubauen und zu stärken.

Auch auf der Glaubensebene, also bei spirituellen, inneren Werten, wird das Beziehungselement zentraler, rückt die letzte Lebensphase doch eine immer stärkere Ausrichtung des Glaubens als ein letztes und ausschliessliches Sich-auf-Gott-Verlassen ins Zentrum. Spirituell tritt die Frage nach dem, was mich letztlich trägt, in den Vordergrund.

Zur Stärkung der solidarischen Gemeinschaft und zur Förderung eines unter Umständen wichtigen Wertewandels in der letzten Lebensphase möchte ich auf folgende Elemente hinweisen:

#### *Das Gespräch:*

Reden mit vertrauten Menschen über die schmerzlichen Veränderungen durch die letzte Lebensphase hilft, diese besser fassbar zu machen und darin nicht allein zu sein. Gelingen Gespräche, entsteht ein Vertrauen und darin ein hilfreiches Miteinander, Beziehung wird gestärkt. Würde und Sinn können sich von der Autonomiebezogenheit ablösen, und die Ebene solidarischer Gemeinschaft hilft mit, diese neu zu verankern. Das offene Gespräch hilft auch, Nöte zu erkennen und die entsprechende Linderung zu suchen.

Und wenn angesichts der letzten Lebensphase bei Betroffenen der Gedanke an einen assistierten Suizid nahe ist? Bei diesen schweren Gedanken besteht die Gefahr, sprachlos zu werden. Doch ist es hilfreich, darauf bezogene Gedankengänge unbedingt bereits in einem frühen Stadium mit den Familienangehörigen oder anderen vertrauten Menschen, möglicherweise auch mit einem Arzt oder Seelsorger, zu besprechen, um darin nicht alleine zu sein und die Nächsten im Vertrauen einzubinden. Dies kann dem Betroffenen helfen, einem in der Not des letzten Weges sich verengenden Blick zu entgehen.

#### *Hilfe in Anspruch nehmen müssen:*

Das ist etwas vom Schwersten für viele Menschen. Dass man auf Hilfe angewiesen wird in den alltäglichsten Dingen, ist eine Not. Es braucht von Seiten der Betroffenen viel innere Arbeit, die nötige Hilfe in einer nicht bitteren, frustrierten, sondern der Not angemessenen und für den

Helfenden offenen Art anzunehmen. Aus dem unterstützenden Umfeld ist viel dem Betroffenen zugewandtes Feingefühl nötig, dass die Hilfe so angeboten wird, dass sie angenommen werden kann. Letztlich geht es um die Auseinandersetzung damit, den letzten Weg mit seiner zunehmenden Schwäche anzunehmen.

### *Nicht zur Last fallen wollen:*

Damit verbunden ist: Wenn man Hilfe annehmen muss, belastet man andere. Das ist nicht einfach und löst ungute Gefühle aus im Sinn von «Ich falle den anderen ja nur noch zur Last». Der ausgesprochene und spürbare Zuspruch, dass jemand in seiner Abhängigkeit nicht zur Last fällt, ist dann sehr wichtig.

Das Verstehen und Empfinden der eigenen Würde braucht in diesem Zusammenhang eine Wandlung. Ist in Lebenszeiten der Gesundheit und Kraft Würde sehr oft verbunden mit Autonomie, Leistungsfähigkeit, Bewegungsfreiheit usw., so muss die mit der letzten Lebensphase verbundene Würde bezogen werden auf die Tatsache der abnehmenden Kraft, der zunehmenden Schwäche und des Angewiesenseins auf Hilfe. In der solidarischen Gemeinschaft muss diese Würde von allen Seiten her erarbeitet werden. Gelingt dies, kann für die Helfenden und den, der Hilfe braucht, in den Interaktionen der Unterstützung eine Dimension von Würde und Sinn immer wieder entstehen.

### *Die Angst verlassen zu werden:*

Die sich verstärkende Abhängigkeit kann zur Angst führen, verlassen zu werden. Die Zusicherung und Erfahrung der Verlässlichkeit der solidarischen Gemeinschaft ist wichtig und wirkt stabilisierend. Sie ist aber auch eine Verpflichtung für das ganze Unterstützungsnetz.

Diese verlässliche Unterstützung auf der Ebene der Gemeinschaft kann letztlich helfen, das innere spirituelle Vertrauen zu stärken, dass «ich getragen bin», mit Worten des Glaubens ausgedrückt, dass ich mich verlassen kann auf Gott, der zusagt: «Ich will dich nicht verlassen noch von dir weichen.»

Die drei Ängste, von Hilfe abhängig zu werden, zur Last zu fallen und verlassen zu werden, können, neben der Angst vor Schmerzen oder anderen belastenden Symptomen und derjenigen vor Einschränkungen der Urteilsfähigkeit, Menschen im Hinblick auf ihre letzte Wegstrecke in ihrem Denken und Empfinden in Not und Ausweglosigkeit bringen, in der manchmal auch der assistierte Suizid erwogen wird. Das entschiedene positiv gefärbte Engagement der solidarischen Gemeinschaft und die Stärkung einer gut vernetzten Palliative Care ist eine starke Hilfestellung, den letzten Weg zu einem medizinisch und sozial begleiteten natürlichen Sterben gehen zu können.

unzeit

samtblüentränen  
dunkelrot  
und nassgeweinte erde  
im sturm  
die eine frage nur  
was werde  
in heisser sommerflut  
schmuckloser herbst  
doch keine ernte  
im leid das leben  
das sich sicher währte  
einen winter weit