



Spiritualität als Ressource in Krankheit, Krise oder Trauer

Viele Menschen haben ein Bedürfnis nach Spiritualität. Sie verspüren eine Sehnsucht nach Sinn, nach Ganzheit, nach innerer Ruhe und nach Verbundenheit. Spiritualität gewinnt in der heutigen Zeit zunehmend an Bedeutung. Dieses Informationsblatt zeigt, wie Spiritualität in Zeiten von Krankheit, Krise oder Trauer zur persönlichen Ressource werden kann.

Menschen nehmen Spiritualität ganz unterschiedlich wahr und erleben sie auf verschiedenste Arten und Weisen. Das hat damit zu tun, dass Spiritualität eine persönliche Erfahrung ist. Die Europäische Vereinigung für Palliative Care (EAPC) spricht von einer «dynamischen Dimension menschlichen Lebens.»

Vergleich zur Religion

Gerade weil es schwierig ist, Spiritualität allgemeingültig zu definieren, kann eine Abgrenzung zum Begriff Religion helfen, den Begriff besser zu erfassen. Spiritualität und Religion sind nicht das Gleiche, aber sie sind eng miteinander verwandt. Bei der Religion geht es um **gemeinsame Erfahrungen**, in welchen bestimmte Traditionen, Rituale und Glaubensinhalte geteilt werden. Bei der Spiritualität geht es eher um eine **individuelle Verbundenheit**. Dabei ist auch persönliche Haltung prägend: Was trägt Sie im Leben? Was inspiriert Sie und welches sind Ihre existenziellen Überzeugungen und Werthaltungen? Grundsätzlich gefragt: Welchen Sinn hat mein Leben?

Spiritualität als Ressource in Krankheit, Krise oder Trauer

Laut Pascal Möсли, Seelsorger, Forscher und Dozent für Spiritual Care, kann die Auseinandersetzung mit den spirituellen Seiten des Lebens Krebsbetroffenen Halt und Orientierung geben: «Eine schwere Erkrankung fordert Menschen zutiefst heraus. Sie bringt sie an Grenzen: Grenzen des Vertrauten, des Verstehens, des Schmerzes. Mit Spiritualität ist der persönliche Weg gemeint, um in dieser Grenzerfahrung zu sich zu kommen und zu dem, was einen trägt.»

Folgende Beispiele zeigen, wie die Spiritualität zur persönlichen Ressource werden kann:

- Zu sich selber finden: Viele Menschen, die erkranken, überdenken ihr Leben neu und werden sich Dinge bewusst, die sie vorher nicht wahrgenommen oder reflektiert haben.
- Sich mit einem höheren Wesen verbunden fühlen: Beispielsweise spirituelle Praktiken, wie das Gebet oder die Meditation, können Menschen neue Kraft geben.
- Bewusster mit dem eigenen Körper verbunden sein: Yoga oder Tanz können Betroffene in einer Situation von Unsicherheit unterstützen und stärken.
- Die Kraft der Natur spüren: An einem reissenden Fluss oder auf einer abgelegenen Bergwanderung die Erfahrung machen, selber Teil der Natur und damit eines grösseren Ganzen zu sein.

Wie Betroffene und Angehörige Spiritualität wahrnehmen

Verschiedene Forschungsergebnisse der letzten Jahre zeigen auf, wie wichtig Spiritualität während einer Erkrankung ist. So sagen etwa betroffene Menschen, dass ihnen Glaube und Spiritualität helfen, die Krankheit zu bewältigen und die verlorengelaubte Lebensqualität wiederzuentdecken. Arnd Büssing, Professor der Universität Witten/Herdeke forscht in den Themenbereichen Spiritualität, Gesundheit und Lebensqualität sowie Bewältigungsstrategien. Er führte Interviews mit Betroffenen durch, um zu verstehen, welche Auswirkungen gelebte Spiritualität für sie hat.

Betroffene, welche die Spiritualität bewusst leben, nannten folgende Wirkungen:

- Zufriedenheit und innerer Frieden
- bewusster Umgang mit dem Leben
- tiefere Beziehung mit Umwelt und Mitmenschen
- innere Kraft
- besserer Umgang mit der Krankheit
- Geistige und körperliche Gesundheit wiedererlangen

Spirituelle Krisen

Spirituelle Einstellungen und Überzeugungen, sowie die mit ihnen verbundenen Rituale und Praktiken können im Umgang mit Krankheit, Todesnähe und in Zeiten von Trauer wichtige Ressourcen sein. Nach Umbrüchen in der eigenen Lebensgeschichte, in fremden Umgebungen und bei starken psychischen, sozialen und physischen Belastungen fällt es allerdings oft schwer, solche Ressourcen zu aktivieren. Hinzu kommt, dass die Konfrontation mit schwerer Krankheit und Tod dazu führen kann, dass bisher tragende Orientierungen einbrechen und spirituelle Überzeugungen hinterfragt werden. Bedingt durch eine Krankheit und/oder Hospitalisierung ist es manchmal zudem nicht mehr möglich, gewisse haltgebende Rituale und Praktiken auszuüben. Nicht selten erfahren Betroffene in diesem Zusammenhang spirituelle Nöte, die sich in Hoffungslosigkeit, Verzweiflung, Leere, Gefühllosigkeit und in existenzieller Verunsicherung ausdrücken. Die kantonalen und regionalen Krebsligen (www.krebsliga.ch/region) bieten Betroffenen und ihren Angehörigen in solchen Situationen Beratung und Unterstützung an.

Spirituelle Unterstützung

Selbstsorge ist der zentrale Grundsatz der spirituellen Unterstützung. Jeder Mensch weiss selbst am besten, welche Spiritualität er braucht und will. In Krisen kann es jedoch hilfreich sein, jemanden an der Seite zu wissen. Eine Person, die hilft, die eigene Spiritualität wieder zu stärken, zu finden oder vielleicht ganz neu zu entwickeln. Gemäss Aussagen von Krebspatientinnen und -patienten sind die Angehörigen die wichtigsten Personen für die Spiritualität der Betroffenen.

Weiter spielen auch Gesundheitsfachleute oder Beratende einer kantonalen oder regionalen Krebsliga eine wichtige Rolle. Immer wieder betonen Betroffene und Angehörige, dass Spiritualität in der Beratung und Betreuung auch berücksichtigt werden sollte; beispielsweise im wertfreien Umgang mit Sinnfragen.

Als weitere Gruppe sind Seelsorgerinnen und Seelsorger zentral. Sie bringen die Erfahrung und Kompetenz mit, um Menschen aller Weltanschauungen in spirituellen Belangen zu unterstützen.

Weiterführende Informationen und Adressen

In Zeiten grosser Belastung finden Sie unterstützende Literatur in den Broschüren und Informationsblättern der Krebsliga: «Wenn auch die Seele leidet», «In Zeiten des Trauerns» und «Trauer bei Krebs» können Sie kostenlos in unserem Shop heruntergeladen: www.krebsliga.ch/shop.

Zudem bieten die reformierte und die katholische Kirche der Schweiz Lebenshilfe: <https://www.seelsorge.net>.

Für weitere Auskünfte, Fragen

- Krebstelefon: 0800 11 88 11, helpline@krebsliga.ch
- www.krebsliga.ch/region
- Medien: media@krebsliga.ch

Impressum

Krebsliga Schweiz, Effingerstrasse 40, Postfach, 3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
info@krebsliga.ch, www.krebsliga.ch

Dieses Informationsblatt ist unter www.krebsliga.ch/shop in Deutsch/Französisch/Italienisch erhältlich.

© 2020, Krebsliga Schweiz, Bern