



Tag der Kranken vom 6. März

# «Ich liebe mein Leben – so wie es ist»

**Hans Kurt**

Dr. med., Delegierter der FMH und Vizepräsident «Tag der Kranken»

Ärztinnen und Ärzte können nicht jede Krankheit heilen – doch trotz Leid und Erschütterung kann es Betroffenen gelingen, Mut zu finden und sich dem Leben wieder zu öffnen. Reflexionen zum Tag der Kranken.

Krankheiten, Unfälle oder Krisen können unser Leben erschüttern, manchmal über Jahre oder gar lebenslang. Sie verändern unsere Erwartungen, wie unser Leben eigentlich verlaufen sollte; oft ist es nicht mehr möglich, all das zu leben oder zu erleben, was wir uns

## **Ein kleines Virus zwingt uns, unseren Lebenssinn neu zu suchen.**

wünschen. Wir sind konfrontiert mit Einschränkungen, Trauer über Verpasstes und nun Unmögliches. Manchmal überwältigt uns auch Wut über das Schicksal, das uns trifft. Gleichzeitig können diese Gefühle auch der Anlass dafür sein, uns auf die Suche zu

machen nach mehr Lebensfreude, nach bereichernden Erlebnissen in einer nun veränderten Realität. Wir können nach dem Warum und Wohin unseres Lebens fragen und so Ruhe und Werte finden, die wir vielleicht vergessen haben. Vielleicht gilt es aber auch, sich damit zu versöhnen, dass jedes Leben ein Ende findet – so reich es auch sein mag.

## **Heilen ist gut – begleiten wichtig(er)**

Als junger Arzt glaubte ich, alle Krankheiten heilen zu müssen. Selbst war ich intensiv mit meinem Leben beschäftigt, mit Zukunftsplänen, mit hohen Erwartungen an die Medizin und den Fortschritt. Nach gut

dreissig Jahren als Psychiater bin ich bescheidener geworden und denke in Anbetracht meines Alters häufiger an die Endlichkeit des Lebens. Ich habe gelernt, wie zentral sich gerade für Menschen mit psychischen Erkrankungen existentielle Fragen stellen. Ich bin vielen Patientinnen und Patienten begegnet, die keinen Sinn mehr sahen im Leben. Manchmal war es ein hartes Ringen zwischen den Betroffenen und mir, diesen Lebenssinn wiederzufinden. Die unaufhörliche Auseinandersetzung mit Lebensmüdigkeit und Lebensfreude ist für psychisch Kranke wie auch für ihre Ärztinnen und Ärzte herausfordernd. Jede psychiatrisch-psychotherapeutische Behandlung führt wie viele ärztliche Behandlungen früher oder später zur Frage nach dem Lebenssinn, danach, wie ich mein Dasein gestalte, damit ich es lieben kann. Wenn sich Antworten auf diese Fragen finden lassen, kann es trotz Leid, Schmerz und Erschütterung gelingen, sich dem Leben wieder zu öffnen und es zu geniessen. Obwohl kranke Menschen oft am Ende ihrer Kräfte sind, finden sie immer wieder Mut und Hoffnung. Es ist eine unabdingbare und dankbare ärztliche Aufgabe, unsere Patientinnen und Patienten auf diesem Weg zu begleiten, selbst wenn er bis ans Ende ihres Lebens führt.

### Die Pandemie als Lebensschule

Corona mit seinen gesellschaftlichen Folgen hat uns mit Vehemenz aus unseren Gewohnheiten herausgerissen. Unser persönliches Dasein und das soziale Miteinander sind nicht mehr die gleichen wie vor zwei Jahren. Die Pandemie macht deutlich, dass unser Leben weder garantiert ist, noch dass wir es selbstverständlich und unbesorgt führen können, ob wir alt oder jung seien. Ein kleines Virus hat uns alle durchgeschüttelt und zwingt uns, so ist es zu hoffen, unseren Lebenssinn neu zu finden. Für junge Menschen bedeutet

### Obwohl kranke Menschen oft am Ende ihrer Kräfte sind, finden sie immer wieder Mut und Hoffnung.

dies eine Herausforderung, die nicht alle von ihnen gut meistern. Die Zunahme von depressiven Erkrankungen, Suizidalität und Angstzuständen unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen belegt ihre Not. Erstaunlicherweise erleben die älteren Menschen die Situation gelassener, trotz des hohen Risikos einer schweren Covid-Erkrankung. Der Grund dafür liegt vielleicht darin, dass für sie das Leben eine andere Bedeutung hat, selbst wenn – oder gerade weil – für sie das Lebensende in die Nähe rückt. Ihnen glückt es wie

den meisten Menschen, sich in einer Krise wie der jetzigen anzupassen, ein Leben mit Einschränkungen zu akzeptieren und ihm sogar Positives abzugewinnen.

### Nach dem Sinn des Lebens fragen

Der Tag der Kranken gibt uns Gelegenheit, einen Moment darüber nachzudenken, was für uns ein lebenswertes Leben ausmacht, insbesondere unter den erschwerten Bedingungen einer Krankheit. Wie lässt sich ein Leben trotz Beeinträchtigungen so leben, dass

### Wie lässt sich ein Leben trotz Krankheit so leben, dass Betroffene sagen können: «Mir geht es gut»?

die Betroffenen sagen können: «Mir geht es so weit gut»? Als Behandelnde sollten wir uns ab und zu in unsere Patientinnen und Patienten hineinversetzen und nach ihren Lebensdimensionen forschen. Was wünschen sie sich vom Leben, was hat die Krankheit, ein Unfall, eine Krise an ihrem Lebensentwurf geändert? Worauf müssen sie verzichten, was können sie weiterhin geniessen, was könnte sogar zu einem Gewinn für sie werden? Der Verlust an Lebensqualität kann schmerzlich sein; trotzdem bleibt es möglich, auch mit einer Krankheit neue Erfahrungen zu machen und ungeahnte Ressourcen zu entdecken. Nicht zuletzt gilt es für jeden und jede von uns, Ärzte, Ärztinnen und Kranke, gesundheitliche Verluste und die damit verbundenen Leiden, Unzulänglichkeiten und Enttäuschungen anzunehmen – auch dann, wenn sie ein Leben unwiderruflich seinem Ende entgegenführen. Der Tag der Kranken kann uns Anlass sein, vermehrt mit unseren Patientinnen und Patienten ins Gespräch zu kommen. So hören wir, welche Ängste sie plagen, was ihre Lebensvorstellungen und Wünsche sind und was ihnen Lebenssinn und Lebensfreude gibt. Durch diesen Austausch können wir sie dabei unterstützen, die Fülle gelebten Lebens in Worte zu fassen und daraus Kraft zu schöpfen.

#### Bildnachweis

Jian Xhin / Unsplash

### Tag der Kranken

Der Tag der Kranken ist ein gemeinnütziger Verein, der 1939 gegründet wurde. Er besteht aus verschiedenen Mitgliedern, so auch der FMH, die im Vorstand des Vereins das Vizepräsidium einnimmt. Der Tag der Kranken findet jeweils am ersten Sonntag im März statt. Weitere Informationen: [www.tagderkranken.ch](http://www.tagderkranken.ch)