

«erinnerä – verzellä – wiitergäh»: Türen öffnen – Vier Jahre Würdezentrierte Therapie am Palliativzentrum Kantonsspital St. Gallen

Das Kantonsspital St. Gallen und sein Palliativzentrum haben viele Türen. Eine davon ist seit nunmehr vier Jahren die «Würdezentrierte Therapie» – eine noch junge Geschichte also. Über sie möchten wir hier berichten: Über ihre Wurzeln, ihre Anfänge im Palliativzentrum, über unsere Erfahrungen und Überlegungen. Sie scheinen es uns wert, weitergegeben zu werden. Mögen dadurch weitere Türen zu dieser sinnvollen Therapie geöffnet werden.

Die «Würdezentrierte Therapie» («Dignity Therapy») wurde vom kanadischen Psychiater Harvey Max Chochinov entwickelt. Er forschte unter anderem zusammen mit der Pflegeprofessorin Linda Kristjanson, Perth (AUS). Diese Kurzintervention richtet sich an schwerstkranke und sterbende Menschen bei Sinnverlust, Selbstentwertung, existenzieller Not oder einem Bedürfnis, etwas Bleibendes zu hinterlassen. Dies rund ein halbes Jahr bis wenige Wochen vor dem Tod.

Das Pflänzchen «Dignity Therapy» wuchs langsam. Anlässlich eines Studienaufenthalts 2006 von Michaela Forster in Perth, Australien, sprang der Funke der «Dignity-Idee» auf das Palliativzentrum am Kantonsspital St. Gallen über. Die praktische Umsetzung der Würdezentrierten Therapie wurde 2014 in Mainz bei Harvey Max Chochinov erlernt. Eine Projektgruppe steckte die Köpfe zusammen und 2018 wurde die erste «Würdezentrierte Therapie» auf der Palliativstation in Flawil angeboten. Nicht nur die Theorie, sondern auch unsere eigenen Beobachtungen zeigten einen Benefit für die Patienten wie auch für deren Angehörige. Inzwischen gehört dieses Angebot am Standort St. Gallen zum Alltag. Zwei dafür ausgebildete Fachpersonen führen seit 2018 mit viel Fingerspitzengefühl diese Kurzintervention durch. Bis anhin sind rund 60 Dokumente entstanden.

Die Würdezentrierte Therapie versucht, psychosoziale und existenzielle Belastungen bei Patienten zu lindern sowie das Empfinden der Würde zu stärken. Im Prozess des angeleiteten Erzählens entsteht ein Dokument, welches die Patienten Menschen ihres Vertrauens als geistige Hinterlassenschaft zueignen. Dadurch können diese Trost in der Trauer erfahren und die Möglichkeit erhalten, bewusst Abschied zu nehmen. Im Sinne einer «Unit of Care» bezieht diese Intervention also massgeblich auch das Wohl der Angehörigen mit ein.

In den folgenden Ausführungen gehen wir der Frage nach, was die Zauberwörter «erinnerä – verzellä – wiitergäh» innerhalb der Methode «Würdezentrierte Therapie» zu Türöffnern macht:

erinnerä – erinnern: Türöffner zu inneren Archiven

«Meine Grossmama war ein sehr lieber, ein ganz wichtiger Mensch für mich», erinnert sich eine Patientin, das Gesicht weich, die Augen sprühend. «Ich rieche jetzt noch den Geruch vom «Konsum», den sie führte. Vom Biber, den es dort im Laden zu kaufen gab. Einfach nur dieser Geruch, dieser Geschmack – den verbinde ich mit meiner Grossmutter. Ich hatte eine solch schöne Zeit dort! Ich erinnere mich an den Birnbaum, ans rote Bänklein, wo wir oft sassen. An die Leute, die dort wohnten, an die Frau M., die Frau S. Komisch, dass man sich an das nach so vielen Jahren noch so lebhaft erinnert: Dieses Plätzchen, der Birnbaum voller Birnen, der Brunnen. Das gibt es zwar alles nicht mehr, aber es ist wie eingebrannt in mir.»

Der Mensch als fühlendes, denkendes, tätiges Wesen ist sehr viel mehr, als wir von aussen meinen. Könnten seine Erfahrungen und Erinnerungen, sein gelebtes Leben Gestalt annehmen, es entstünden fantastische Landschaften, spannende Filme, dicke Wälzer von Büchern, Lieder, Theaterstücke, Dramen – ganze Welten. Die Würdezentrierte Therapie kann bei Menschen in der hochsensiblen Phase des Lebensendes eine Türöffnerin sein, um die wunderbare Gabe der Erinnerung zu aktivieren und für die Bestärkung des Patienten zu nutzen. Erinnerungen erzählen die Geschichte seines Lebens, weisen ihm eine Zeit zu, Orte, eine Herkunft, Erfahrungsraum und Bedeutung. Sie markieren die Eigenart seiner Persönlichkeit, seines Lebensweges, der Menschen, die ihm nahestehen. Sie versichern der Patientin, dass sie gelebt hat, sich entwickelt hat, sich behauptet hat im Strudel von Ereignissen, den schönen und auch den schwierigen. Erinnerungen sind Vehikel für die vielfältigsten Gefühle, sie bringen das Gemüt in Bewegung, und hier gilt: Alles, was sich bewegt, kann sich verändern, nährt die Seele. «Mit den selbstgenerierten Gedanken können wir resonieren, also wieder in Resonanz gehen mit den Dingen, die waren. Die Vergangenheit macht geborgen.», so die Psychotherapeutin Verena Kast.

Ganz beiläufig machen Erinnerungen auch erfahrbar, dass der Mensch als Individuum Teil einer grösseren Geschichte

ist, eingebettet ins grosse Weltgeschehen. Diese Tatsache kann entlasten, trösten. Erinnerungen erwachen besonders gerne, wenn da jemand ist, der geeignete Fragen stellt, der sich selbst zurücknimmt und ganz Ohr ist und das Gespräch behutsam lenkt.

verzellä – erzählen: Türöffner zu inneren Werkstätten

«Jetzt habe ich eine Art Lebensbeichte gemacht (schmunzelt). Ich konnte erzählen, was ich wollte, und das, was ich konnte. Es war kein Müssen, sondern ich habe frisch von der Leber weg erzählt. Es gibt im Leben Phasen, die bedeutungsvoller sind als andere. Es gibt aber auch Phasen, an die man sich nicht erinnern will oder gerne schnell weiterblättert. Ich habe, glaube ich, die Wahrheit gesagt, so, wie ich sie habe erleben dürfen. Ich bin ein ganz normaler Mensch mit normalen Gaben – und als mehr möchte ich nicht scheinen.»

Die «Würdezentrierte Therapie» ist über weite Strecken eine Werkstatt. Da wird von der erzählenden Person aus dem eigenen Werkstoff eine Geschichte gezimmert, genäht, moduliert, ganz nach eigenem Gusto, nach den eigenen Richtlinien und Wichtigkeiten. Aus der Fülle der Erinnerungen wählt die Patientin diejenigen aus, die ihr bedeutungsvoll erscheinen, wo ihr Herz höherschlägt oder wo etwas herauswill, formuliert werden möchte. Dieses Auswählen, Gestalten und Verknüpfen ist ein zentral wichtiges Geschehen bei der Entstehung eines «Lebenspanoramas». Es verleiht der Patientin das Gefühl von Autonomie. Das zusammenhängende, geleitete Erzählen erlaubt ihr, in grösserer Sicherheit, mit mehr Mut über das Leben nachzudenken, über das eigene Tun und Lassen, über Gelingen und Scheitern, über Träume und Realitäten. Es ermöglicht im besten Fall ein Versöhnen mit Gegebenheiten und Begrenzungen, manchmal auch mit belasteten Beziehungen.

Gerade wo es darum geht, Wünsche und Hoffnungen für die Liebsten zu formulieren, kann der Erzähler in der Tiefe zu den eigenen Werthaltungen und Sinnzusammenhängen kommen. «Die Seele ist wie geleert», äussert eine Frau zum Schluss des Gesprächs und fährt fort: «Ich fühle mich grad wunschlos glücklich.» Gerade Menschen, die im Leben nicht die Möglichkeit hatten, eingehender über die Bedingungen ihres Lebens zu reflektieren und Worte dafür zu finden – und vielleicht auch zu trauern –, finden sich beim Erzählen in einem Raum wieder, der zu kurz gekommene Inhalte aufnimmt, ordnet und ihnen einen Platz zuweist. Das kann überaus entlastend, ja befreiend sein. Ein Patient meint: «Es ist jetzt weniger wirr im Kopf. Ich kreise nicht mehr um das immer Gleiche. Die Erinnerungen sind die gleichen geblieben, aber die Ordnung ist besser, von A bis Z. Ich bin ein Mensch, der gerne Ordnung hat.» Etwas Geordnetes kann leichter zurückgelassen werden als ein wirres Knäuel.

Es ist müssig zu sagen, dass zum Akt des gelingenden Erzählens stets Zwei gehören: Die Person, die für ihre Inhalte nach Sprache und nach Struktur sucht, und die Person, die einen Raum der Aufmerksamkeit, des Wohlwollens und der Freiheit schafft. Die gegenseitige Bezogenheit im Erzählprozess kann ein wunderbares Mittel sein, Ängste abzubauen. Es muss nicht unbedingt Mut sein, der an ihre Stelle tritt, aber es ist womöglich Vertrauen. Es kann nicht genug betont werden, welche Wirkung ein achtsames Gegenüber auf das Würdeempfinden haben kann.

wiitergäh – weitergeben: Türöffner zu den Liebsten, in die Zukunft

«Ich bedanke mich sehr, dass ich diese Arbeit machen konnte. Ich finde, jede Person sollte so etwas machen können, und ich hoffe, dass es immer mehr Leute gibt, die sich auf diese Arbeit einlassen. Es geht vielleicht nicht nur mir so, dass ich nicht den Mut habe, gewisse Sachen einem Menschen direkt zu sagen, zum Beispiel meiner Familie. Ich denke, das geht vielen Menschen so, die in der gleichen Lage sind wie ich. Und so kann ich nun das Gefühl haben, ich habe trotzdem alles gesagt, was ich habe sagen wollen, einfach auf einem anderen Weg. Das finde ich mega gut und das macht für mich mega viel Sinn. Wenn ich für andere Menschen etwas ausstrahlen kann und anderen etwas weitergeben kann, dann ist es für mich gut.»

In der «Würdezentrierten Therapie» wird nicht nur erinnert, erzählt und zugehört: Das mündlich Gesagte wird aufgezeichnet und in eine schriftliche Form gebracht. Das Schriftstück – wir nennen es «Lebenspanorama» – wird zur Trägerin von sehr persönlichen Gedanken und Wünschen, die sich an die Zugehörigen der erzählenden Person richten. Das Flüchtige des Denkens und Redens bekommt im Schriftstück eine bleibende Form. Die geschriebenen Worte legen an Bedeutung und Gewicht zu, sie werden zu Zeugen, zu Vermächtnissen, zu letzten kostbaren Botschaften, sowohl für den Menschen, der sie geäussert hat, als auch für diejenigen, denen die Hinterlassenschaft gilt. Die Weitergabe von Werthaltungen, Einsichten, Wünschen und Hoffnungen, Bezeugungen der Liebe und Dankbarkeit weisen über das zu Ende gehende Leben hinaus, sie richten ihre Wirksamkeit hinein in eine offene Zukunft. Die Zukunft der Anderen, die Zukunft der Welt. «Das Erzählen ist eine Arznei gegen die Sterblichkeit», sagt der Schriftsteller Christoph Ransmayr. Diese «Arznei» meint nicht Unsterblichkeit, sondern das Weiterbestehen einer generativen Verbundenheit über den Tod hinaus. Es ist eine Bekräftigung.

In vielen Fällen rennt hier die «Würdezentrierte Therapie» offene Türen ein, weil bei vielen Menschen am Schluss des Lebens die Werte von Zusammenhalt und Liebe ohnehin ins Zentrum rücken, so unsere Erfahrung. «Was zellt, isch letschtlisch nur d'Liebi!», äussert ein Patient, der berufliche

Höhenflüge erreicht hat, sichtlich erschüttert. Zwar können solche Erkenntnisse die Trauer vorübergehend sogar verstärken, aber sie können den Prozess des Abschiedes für die Betroffenen bewusster machen. Bewusste Gefühle können schmerzen, doch von bewussten Inhalten kann man unter Umständen besser Abstand nehmen. Sie erhöhen das Gefühl für die Kostbarkeit eines gelebten Lebens. Sie erhöhen Achtung und Respekt gerade auch vor dem Unbegreiflichen, das jeder Existenz innewohnt.

Die «Würdezentrierte Therapie», erinnert auch uns Durchführende an die Vergänglichkeit unseres eigenen Lebens und bestärkt uns darin, unseren Alltag mit den Patienten und Patientinnen möglichst würdevoll zu gestalten. Es bleibt eine zukunftsweisende Aufgabe der «Würdezentrierten Therapie», immer noch weitere Türen zu öffnen.

Michaela Forster und Christine Fischer

Fazit

Die Lebensschau, das biografische Erzählen, das präsente Zuhören und Geleiten bilden zusammen mit dem Formulieren von letzten Worten, Hoffnungen und Wünsche für die Liebsten den Kern der «Würdezentrierten Therapie». Durch das Hervorheben der Essenz der Persönlichkeit entfaltet sich Wirkung, unabhängig von Krankheit oder gesellschaftlichen Normen. Das Generativitätsdokument kann für Angehörige ein «*teures Geschenk*» (Aussage einer Tochter) sein, welches über den Abschied hinauswirkt.

Als Durchführende von «Lebenspanoramen» sei es hier erlaubt, unseren Gedankenhorizont in die Spekulation hinein zu weiten: Vielleicht weist uns die «Würdezentrierte Therapie» darauf hin, dass wir als Menschen Teil des Evolutionsprozesses «Leben» sind, ein Tropfen bloss im Ozean der Menschheit, jedoch einzigartig und deshalb von einzigartiger Wirksamkeit. Das Gefühl für die generative Verbundenheit mit unseren Vorfahren und Nachfahren stellt unsere individuelle Existenz in einen grossen und tröstlichen Sinnzusammenhang – ein Grund zur Dankbarkeit.



Michaela Forster

Pflegefachfrau MAS,
Projektverantwortliche
«Würdezentrierte Therapie»,
Palliativzentrum Kantonsspital
St. Gallen

michaela.forster@kssg.ch



Christine Fischer

ehemalige Fachperson
«Würdezentrierte Therapie»
am Palliativzentrum
Kantonsspital St. Gallen

chrifischer@hispeed.ch

ANZEIGEN

Sterben gestalten

Ausstellung

31. März – 30. April 2023

Internationale Tagung

30. März – 31. März 2023

Berner Generationenhaus

sterbesettings.ch



Zur Anmeldung

«Ich möchte auf meinem
Lieblingsberg ruhen.»
Alpbestattungen –
Frieden in der Natur.



aurora
das andere
Bestattungsunternehmen

031 332 44 44 Bern-Mittelland
032 325 44 44 Biel-Seeland
033 223 44 44 Thun-Oberland
www.aurora-bestattungen.ch