

Erzählen als Autonomieakt

In der Würdezentrierten Therapie wird das eigene Leben durchs Erzählen strukturiert und so das Sterben erleichtert

CHRISTINE FISCHER · MICHAELA FORSTER

Die Fähigkeit zum Erzählen ist etwas, das uns Menschen ausmacht. Das Erzählen hilft uns, uns selbst zu erkennen, Erfahrungen zu integrieren und uns zu orientieren. Es ist ein entscheidender Faktor unserer Lebensqualität. Mit Narrativen erleben wir uns als Teil einer umfassenden Gemeinschaft. Geschichten beflügeln, manchmal sind wir in sie „verstrickt“ oder auch in ihnen „gefangen“. Dies gilt auch in Todesnähe. Bis zur letzten Minute leben wir in Geschichten und in Bildern, die uns prägen. Hier setzt die „Würdezentrierte Therapie“ an.

Die Würdezentrierte Therapie

Die „Würdezentrierte Therapie“ oder „Dignity Therapy“ wurde vom kanadischen Psychiater H. M. Chochinov entwickelt. Er forschte unter anderem zusammen mit der Pflegeprofessorin Linda Kristjanson, Perth (AUS). Anlässlich eines Studienaufenthalts 2006 in Perth sprang der Funke der „Dignity-Idee“ auf das Palliativzentrum am Kantonsspital St. Gallen über. Die praktische Umsetzung der Würdezentrierten Therapie wurde in Mainz (DE) bei Harvey Chochinov erlernt. Sie wurde 2018 auf der Palliativstation implementiert und bisher bei 40 Patienten durchgeführt. Die Kurzintervention richtet sich an schwerstkranke und sterbende Menschen bei Sinnverlust, Selbstentwertung, existenzieller Not oder einem Bedürfnis, etwas Bleibendes zu hinterlassen. Sie versucht, psychosoziale, existenzielle und spirituelle Belastungen zu lindern und 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 von „Unit of Care“ bezieht diese Intervention also maßgeblich auch das Wohl der Angehörigen mit ein.

In den nachfolgenden Überlegungen liegt das Hauptaugenmerk auf dem Aspekt der Narration. Wie hängt die Bestärkung der Würde mit dem Erzählprozess zusammen? Und was hat Erzählen mit Achtsamkeit zu tun?

Erzählen als Raum des Gewahrseins

Im Erzählen verändert sich die Aufmerksamkeit, eine Spannung baut sich auf, es entwickelt sich eine Zuwendung für die erzählende Person und ihre Geschichte. Sie gewinnt an Wichtigkeit, an Kontur. Im besten Fall steigen wir in den Erzählstrom ein, lassen uns mitnehmen. Gefühle entstehen: Neugier, Bewunderung, Witz, Schrecken, Staunen, Mitgefühl,

Sympathie. Das Eigene rückt etwas von einem ab und das Fremde kommt näher. Kurz: Das Erzählen hat die Kraft zur Verwandlung. Es verwandelt nicht nur diejenigen, die zuhören, sondern auch die Erzählenden. Das Erzählen formt sogar die Erzählung selbst. Erzählen ist ein lebendiger Prozess der Gestaltung.

Erzählen am Ende des Lebens

In der Würdezentrierten Therapie steht das Erzählen unter einem besonderen Stern: Es geschieht in der letzten Phase des Lebens. Mit einem eröffnenden Bild wird die Person eingeladen, ihr Leben in verschiedenen Dimensionen zu betrachten: Als stünde sie auf einem Berggipfel und bestaunte ein Panorama oder als

wäre sie ein Vogel, der über der Landschaft des eigenen Lebens schwebt. Im Bild des Bergpanoramas oder der Vogelschau scheint auf, welche Qualitäten ein solches Erzählen haben könnte: etwas Freieres, etwas leicht(er) Gewordenes, etwas Übersichtlicheres. Etwas, das den Angehörigen bleibt, das das eigene Leben überdauert. Die Perspektive des Erzählenden verändert sich, das Spektrum des eigenen Lebens tut sich auf. Oft in einer großen Fülle, manchmal auch vage oder scheinbar karg. Die Würdezentrierte Therapie evoziert eine Ausrichtung auf die eigentümliche Landschaft des eigenen Lebens. Dies ist sowohl Chance als auch Anspruch. Widersprüchliche Gefühle, auftauchende Ängste und Unsicherheiten rufen nach einer Orientierungshilfe, nach einer Begleitung. Diese grundlegende Struktur, diesen stabilisierenden Rahmen bietet die Methode der Würdezentrierten Therapie während des Erzählens an. Die Anwenderin gewährt dabei sorgsames Geleit.

„Erzählen entfaltet sich dort, wo es ein achtsames Gegenüber gibt.“

Erzählen als Bündnis der geteilten Aufmerksamkeit

Würde erfahren bedeutet, gesehen zu werden. Würde bedeutet, gehört zu werden, ernst genommen zu werden. Erzählen macht vor allem dann Sinn, wenn jemand wirklich zuhört. Es entfaltet sich dort, wo es ein achtsames Gegenüber gibt. Das offene Ohr, das grundsätzliche Interesse, das empathische Mitschwingen, der Mut der Unvoreingenommenheit, die behutsame Lenkung, die Ermunterung, der lebendige Kontakt, das Geschehenlassen von Tränen, ein geteiltes Lachen lassen ein Erzählbündnis entstehen und etablieren Würde. Wenn solche Begleitmerkmale im Laufe des Gesprächs zum Tragen

Genauso wie Mitteilen immer Teilen bedeutet, bedeutet Zuhören Teilnahme, ohne zu werten, ohne zu urteilen.

kommen, entsteht zwischen den beiden Beteiligten ein Vertrauen, eine grundsätzliche Empathie, ohne die kein authentisches Geschehen möglich ist. Von der Anwenderin her ist es das starke Gefühl des „Ich will, dass du seist!“. Wie heißt es doch auf Italienisch so schön: *Ti voglio bene!* Genauso wie Mitteilen immer Teilen bedeutet, bedeutet Zuhören Teilnahme, ohne zu werten, ohne zu urteilen. Geben und Nehmen fallen im Akt des Erzählens zusammen. Dabei entsteht etwas Drittes: Die Erzählung selbst. Im besten Falle kann sie heilend wirken. Doch das Geschehen ist reziprok – es wirkt auch zurück auf die Anwenderin. In ihren privaten Notizen findet sich der Eintrag: „Es ist, als hätte ich miterleben können, wie sich ganz allmählich eine Blume entfaltet, so schön und so stark!“

In einem Generativitäts-Dokument einer Patientin, das im Zuge der Würdezentrierten Therapie entstand, lauten die letzten Zeilen:

„Jetzt hat sich etwas verändert. Ich glaube, es gibt für mich noch einiges zu tun! Ich merke, dass ich noch das Oberhaupt der Familie bin und es auch noch ein wenig bleiben möchte. Das ist meine Aufgabe für die Lebenszeit, die mir bleibt.“

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

Erzählen als Akt der Autonomie

Manche Menschen erfahren sich am Lebensende als hilflos, als ausgeliefert. Dieses Gefühl mag sich nicht nur auf die Krankheitssymptome beziehen, sondern auch auf pflegerische Handlungen, auf medizinische Maßnahmen, auf wohlmeinende Angehörige oder den Stationsalltag.

Der mit der Krankheit verbundene Autonomieverlust kann Angst auslösen, Verzweiflung, Unruhe oder Müdigkeit. Doch wer zu erzählen beginnt, macht sein Leben oder eine Situation bildlich gesprochen vielleicht wieder „schiffbarer“. Statt ohnmächtig in den Wellen und Wirbeln der aktuellen Situation zu kreiseln, besteigt er oder sie ein Boot, ergreift das Steuerruder und begibt sich auf eine bewegte Fahrt. Im Setting der Würdezentrierten Therapie ist es eine Reise mit einem Anfang und einem Ziel auf einem Gewässer mit sichtbaren Ufern in einem Gefährt mit Außenbordmotor. Der Erzählende, die Erzählende bestimmt den Rudertakt oder das Hisen der Segel, er oder sie bestimmt, welche Häfen angesteuert und welche links liegen gelassen werden, wer mit auf die Reise genommen wird und wer nicht, welchen Fähnrisen das Boot ausgesetzt wird und welchen Stromschnellen es ausweicht. Die Erzählreise ist dem Willen, der Lust und den Fähigkeiten der erzählenden Person anheim-

gestellt. Sie wählt, sie gestaltet, sie ist Kapitänin. Sie bestimmt, ob sie nach rückwärts schaut, wo sie herkommt, oder stromabwärts, in die Zukunft. Ob sie in der Tiefe nach Fischen Ausschau hält oder am Nachthimmel nach Sternbildern sucht.

Erzählen als ordnende Kraft – Erzählen als Abstandnehmen

Erzählen heißt, Sprache zu finden für Erlebtes und Gefühltes. Vielleicht für schier Unnennbares, für Verlorengeglaubtes oder für Kleingehaltenes. Vermeintlich Nichtiges erhält Licht und Raum, eine Bühne gar. Die Würde des Abstandes. Wörter können Erfahrungen eine Form geben. Fragen können das Chaos der Gedanken und Gefühle strukturieren. Die aus den Fugen geratene Zeit, das lückenhafte oder hektische Erinnern bekommen eine Ordnung. Was eine Ordnung hat und einen Bezugsrahmen, davon kann man abrücken. Und wovon man abrücken kann, das lässt sich betrachten – aus heilsamer Distanz. Die Distanz erlaubt einen frischen Blick auf die altgewohnte Sichtweise des Lebens. Die Distanz liefert die Würze des Humors, sie kann dem Stolz Beine machen oder den schwierigen Schritt anregen, sein eigenes Leben anzunehmen. Im besten Fall: darin (wieder) einen Sinn zu erkennen. 

**Die Würde des
Abstandes.
Wovon man abrücken
kann, das lässt sich
betrachten – aus
heilsamer Distanz.**

Michaela Forster, Pflegefachfrau, MAS in Palliative Care. Auf Palliativstation und palliativen Konsiliardienst am Kantonsspital St. Gallen klinisch tätig. Mitarbeit in Forschungsprojekten, Mitaufbau Palliativakademie und weiteren Projekten. 2006 in Perth (AU) bei Prof. L. Kristjanson, 2014 bei Prof. Chochinov in Mainz das Thema Dignity in Care kennengelernt. Die Dignity Therapy (Würdezentrierte Therapie) im Herbst 2018 auf der Palliativstation eingeführt. E-Mail: michaela.forster@kssg.ch

Christine Fischer, Projektmitarbeiterin Palliativzentrum Kantonsspital St. Gallen, Autorin und ehemalige Logopädin. Anwenderin der Würdezentrierten Therapie seit 2018. E-Mail: chrifischer@hispeed.ch