

Sinnfindung und Spiritualität am Lebensende Empirische Studie über Erfahrungen aus der ehrenamtlichen Hospizarbeit
--

THEORETISCHER HINTERGRUND (aus Sinnforschung)

„Lebensinn“ ...

- ...als zentrale anthropologische Kategorie
- „Spiritualität“ (religiös/humanistisch/säkular) als bedeutender Sinnfaktor
- *sent = „eine Fährte suchen“ (etymologisch)
- dynamisches Geschehen
- nicht allgemeingültig definierbar
- meist unbewusst/präreflexiv „erfahrbar“ (im Gegensatz zu „Sinnkrisen“)
- letztlich nur subjektiv (Erste-Person-Perspektive) „erfahrbar“
- mehrdimensionales Konstrukt/unterschiedliche Komponenten

Definition „Lebensinn“:

Lebensinn kann „als ein individuell bestimmtes und kulturell fundiertes Orientierungssystem verstanden werden, das (kognitiv) einen kohärenten, an Werten und Zielen ausgerichteten Lebenszusammenhang erschließt, das (motivational) bestimmt, welche Aktivitäten und Zwecke im Leben erstrebenswert oder welche Aufgaben einem verpflichtend gestellt sind, und das (affektiv) ein Gefühl der Erfüllung und Befriedigung vermittelt.“ (Rüegger, *Vom Sinn im hohen Alter*, 33)

(Formale) Voraussetzungen für „Lebensinn“:

Laut Psychologie basiert die Erfahrung von Sinnhaftigkeit auf einer (meist unbewussten) Bewertung des eigenen Lebens als **bedeutsam, orientiert, zugehörig und kohärent.** (Schnell, *Psychologie des Lebenssinns*, 7)

→ Werden diese Elemente brüchig → Gefahr von „**Sinnkrisen**“ (Verlust des Selbstwertgefühles...)

STUDIE:

Im Frühjahr 2017 wurden zwölf qualitative Interviews mit ehrenamtlichen HospizbegleiterInnen geführt, in denen diese über ihre Erfahrungen in der Begleitung von Menschen am Lebensende befragt wurden („Grounded-Theory-Ansatz“ in Anlehnung an Strauss/Corbin).

Ziel der Studie:

Etwas über das „Sterbewissen“ ehrenamtlicher HospizbegleiterInnen zu erfahren.

Fragestellung:

1. Welche potenziellen Sinnquellen nehmen ehrenamtliche HospizbegleiterInnen bei Menschen mit einer schweren Krankheit oder am Ende ihres Lebensendes wahr und auf welche Grenzen (im Sinne von „Sinnkrisen“) stoßen diese dabei?
2. Inwiefern spielen dabei spirituelle Faktoren eine Rolle?
 - a) Was konkret bedeutet „Spiritualität“ für die ehrenamtlichen HospizbegleiterInnen?
 - b) Inwiefern spielen unterschiedliche Verständnisweisen von „Spiritualität“ bei der Bewältigung von Leid und Krankheit eine Rolle?
3. Was erachten ehrenamtliche HospizbegleiterInnen aufgrund dieser Erfahrungen sowohl für Sterbende als auch allgemein für den Menschen als wesentlich? („wesentlich“ bezieht sich dabei auf charakteristische Eigenschaften und Bedürfnisse)

I) ERGEBNISSE „LEBENSINN“ (nicht gereiht)

Ia) Sinnquellen

Aus den Interviews ließen sich im Großen und Ganzen acht Sinnquellen bzw. Erfahrungsweisen von Lebenssinn kategorisieren, die aus der Sicht der Befragten für Sterbende von Bedeutung sind: (1) Kommunikation (reden und erzählen, Körper- und Blickkontakte...), (2) Ordnung und Harmonie mit Mitmenschen (Versöhnung, Dinge regeln...), (3) Begegnung/Verbundenheit mit Mitmenschen (noch jemanden sehen wollen, Da sein...), (4) Spiritualität/Religiosität („vertikale“ und „horizontale“ Selbsttranszendenz), (5) Verbundenheit mit der Natur (Naturphänomene erleben, Gegenwart von Tieren...), (6) Bewusstes Genießen (Lieblingsspeise essen...), (7) Eine Spur hinterlassen zu haben (Generativität) sowie (8) Erlebensziele (ein Fest noch erleben dürfen, jemanden treffen...). Gewisse Sinnquellen lassen sich mehrfach zuordnen. Das betrifft vor allem die Kategorien „Begegnung/Verbundenheit mit Mitmenschen“ sowie „Verbundenheit mit der Natur“, deren konkreten inhaltlichen Erlebnisformen sich mehrfach auch unter der Kategorie Spiritualität/Religiosität (insbesondere im Bereich „horizontale“ Transzendenz) subsumieren lassen.

Ib) „Sinnkrisen“:

Die „Zerbrechlichkeit des Menschen“ und seine Anfälligkeit für Sinnkrisen führen die Befragten im Kontext ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit vor allem auf drei Faktoren zurück:

- 1) starke Schmerzen,
- 2) die Diagnose einer schweren Krankheit sowie
- 3) das rückblickende Bedauern, nicht nach den eigenen Bedürfnissen gelebt zu haben zurück.

Ic) Kontexte (für Sinnerleben und Anfälligkeit/Bewältigung von Sinnkrisen):

- 1) Kontext *Persönlichkeitsmerkmal*
- 2) Kontext *Geschlecht* (sowohl [a] inhaltlicher Natur als auch [b] für die „Offenheit“ von Sinnerfahrung)
- 3) Kontext *Biographie*

Id) „Wirkungen von Menschenbildern“ (auf die HospizbegleiterInnen)

1. Der Mensch am Lebensende als „Lehrmeister“
2. Der Mensch am Lebensende „ohne Maske“
3. Der Mensch am Lebensende als „In-Frage-Steller materieller Werte“
→ Reflexionsprozess bei den HospizbegleiterInnen
→ Auswirkungen auf deren eigenes Leben und eigene Wertepriorisierung

FAZITS „Sinn“ / „Sinnkrisen

-) Der Mensch als Sinnsuchender bis zum Schluss
-) Zeitliche Orientierung von Sinnerfahrung
-) Verschiebung in Richtung „Sinn im Leben“ (aber auch zukunftsorientiert)
-) Sinnquellen im Laufe des Lebens veränderbar
-) Sinnmöglichkeiten bis zum Schluss
-) abhängig von Persönlichkeit/Biografie/Geschlecht
-) keine allgemeingültige Antwort, was Sinn ist
-) BegleiterInnen können Sinnerfahrung ermöglichen und bei der Suche und „Entdeckung“ von Sinn begleiten, aber Sinnantworten selbst nicht geben
- Warnung vor einer Überhöhung der Sinnfrage am Lebensende (Menschen „dürfen“ auch in Wut und unversöhnt sterben)
- Grundhaltung des „Aushaltens“ und „Halt-Gebens“ gefordert

II) ERGEBNISSE „SPIRITUALITÄT“

IIa) EIGENE SPIRITUALITÄT (HospizbegleiterIn)“ (1 u. 2 am häufigsten)

1. ...Glaube und Beziehung zu Gott (*religiöse Dimension*)
2. ...das Pflegen von Werten und Dienst am Menschen (*ethische Dimension [Überschneidungen mit der sozialen Dimension]*)
3. ...Verbundenheit mit dem Ursprung/Geistigen, der übersinnlichen Welt (*mystische Dimension*)
4. ...Verbundenheit mit Mitmenschen (*soziale Dimension*)
5. ...nicht definierbar, aber erlebbar (*emotionale Dimension*)

IIb) „ERLEBTE“ SPIRITUALITÄT – Spirituelle Faktoren, die in der Begleitung für Menschen am Lebensende als sinnstiftend wahrgenommen werden (gereiht):

- 1) Teil von Religion (rel. Glaube/Beziehung zu Gott, Ausrichtung des Lebens auf die [eigene] Religion)
- 2) Religiöse Praxis (Andacht, beten, Krankensalbung)
- 3) Verbundenheit mit der Natur, unsichtbaren Kräften (immanent u. transzendent)
- 4) Verbundenheit mit Mitmenschen (Da sein, spüren, riechen...)
- 5) Verbindung zu einem transzendenten Sein (religionsunabhängig)

FAZITS „Spiritualität“ allgemein:

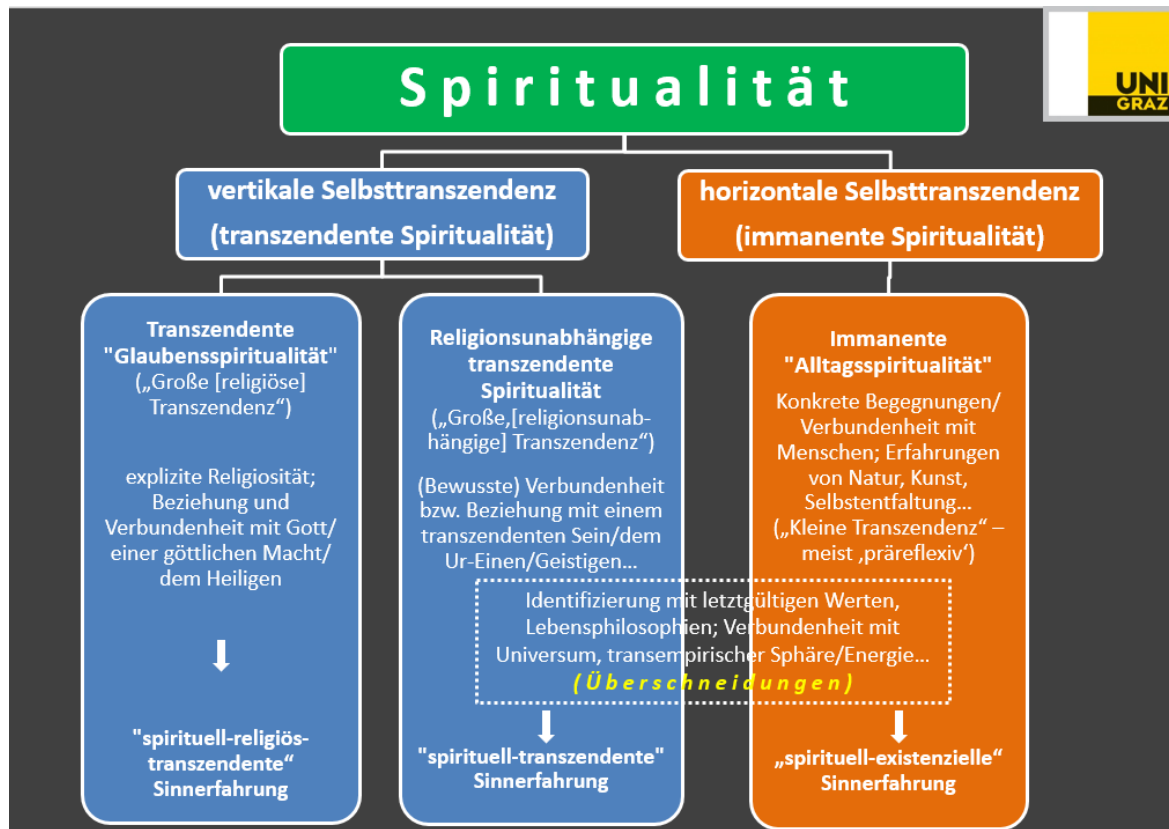
- Spiritualität wird allgemein als eine wesentliche Sinnquelle wahrgenommen --> Spiritualität als „anthropologische Kategorie“ (?) --> definitionsabhängig (säkular, religiös, humanistisch)
- Häufige Überschneidungen zwischen „Sinn“ und „Spiritualität“
- Semantische Pluralität und Bedeutungsvielfalt von Spiritualität
- Spiritualität als Beziehungsgeschehen (Transzendenz, eigenem Selbst, soziales Umfeld, Natur...)
- Unterscheidung zwischen „eigener Spiritualität“ und „wahrgenommener Spiritualität“ teilweise unscharf
- Das (eigene) Verständnis von Spiritualität wandelt sich im Laufe der Biographie
- ...

→ Spiritualität in drei Spannungsfeldern:

Aus den Aussagen (eigenes Spiritualitätsverständnis und den spirituellen Faktoren bei Menschen am Lebensende) lassen sich **drei thematische Polaritäten bzw. Diskussionspunkte** über Spiritualität, die sich teilweise auch in größer angelegten Studien zu Spiritualität gezeigt haben, ausfindig machen:

1. Spiritualität steht im Spannungsfeld zwischen „vertikaler Transzendenz“ (Glaube an Gott oder einer höheren Macht) und „horizontaler Transzendenz“ (Begegnung/Verbundenheit mit Mitmenschen, Naturerfahrungen...)
2. Spiritualität im Spannungsfeld zwischen einer religiös/mystischen Dimension (*introvertiert*) und einer soziale/ethischen Dimension (*extravertiert*)
3. Spiritualität wird größtenteils als „Teil von Religion“ (explizite Religiosität/Glaubensspiritualität), aber auch als religionsunabhängiger Faktor („transzendente Spiritualität“ [vertikal] oder „immanente Alltagsspiritualität“ [horizontal]) wahrgenommen

Kategorisierung von „Spiritualität“ (Diskussion)



A) Vertikale Selbsttranszendenz: *Beziehung* zu einem transzendenten Sein (Gott, das Heilige, höhere Macht, Ursprung...) und/oder *Erfahrung* einer höheren Wirklichkeit

B) Horizontale Selbsttranszendenz: „Prinzipielle“ Fähigkeit zur Selbsttranszendenz (präreflexiv)

***) Überschneidungen zwischen „spirituell-transzendente“ u. „spirituell-existenzielle“ Sinnerfahrung**

*) „Die verschiedenen Definitionen von Spiritualität sind keineswegs ‚objektiv‘ im Sinne einer rein sachlichen Beschreibung, die unabhängig von den involvierten Subjekten zustande kommt. Sie geben vielmehr Auskunft über die weltanschauliche Position derer, die sich damit auseinandersetzen. Die jeweiligen Definitionen sind nicht nur Ausdruck von Erkenntnis, sondern privilegieren bestimmte Interessen und begründen teilweise auch Kompetenzansprüche und professionelle Zuständigkeit.“ (?)

(B. Heller, *Spiritualität und Spiritual Care*, 50)

Fazits „Sinnfindung und Spiritualität am Lebensende“

Drei Dimensionen von Sinnerfahrung

- 1) Sinnerfahrung als „aktuelle Stimmigkeit“ („Erlebnismomente“, Sinn *im* Leben...)
- 2) Sinn als Erfahrung zeitübergreifender **Übereinstimmung (Kohärenz) mit der eigenen Lebensvorstellung** (durch „Lebensrückblicke“ und „das Verfolgen von Zielen“)
- 3) Sinn als **spirituelle Erfahrung**
 - a) „spirituell-religiös“ (religiös-transzendent)
 - b) „spirituell-transzendent“ (transzendent [mit „immanenten Überschneidungen“])
 - c) „spirituell-existenziell“ (immanent)

Originalzitate Sinn/Sinnkrisen:

Noch Sinn geben!? Das sind auf jeden Fall einmal Gespräche. Die Gespräche, dies ernst zu nehmen, Probleme anzusprechen, wo ich manchmal denk, das ist ja eh kein Problem mehr für die Mama, weil die wird die 4. Klasse oder Erstkommunion [ihrer Tochter] nicht erleben, die hat dann mit mir zum Reden angefangen, was das Mädel zur Erstkommunion anziehen wird. Das ist aber erst in einem Jahr, die hat erst zur Schule gehen angefangen. Ich habe aber gewusst, die wird das natürlich nicht mehr erleben, gell? - Also, dass es schon aah, sie leben jetzt nicht unbedingt im Hier und Jetzt, sie, sie, sie machen sich genauso noch für die Zukunft Sorgen, gell? (P6, 134-141)

[D]as können so viel so kleine Dinge sein [die noch Sinn geben]. So, so wirklich so Herzenswünsche - und wenn's eine, eine Leberkäse-Semmel ist. Auch dieses, gell? Dieses so oder - ich habe auch schon öfters einmal gehört - nur dieses "Einmal noch den, den, den Frühling riechen", also schauen, dass man noch hinaus kommt einmal mit dem Rollstuhl oder so. Und diese Dinge, die machen schon... - das kann man sich als Gesunder nicht vorstellen, was das für die Menschen bedeutet, gell dann. Und sie sind sich dann auch so bewusst, dass dies das Letzte sein wird, glaube ich. (P9, 140-146)

Manche haben so eine Erdverbundenheit. Eine Frau hat mich einmal gefragt, ob ich eine Erde bringe, weil sie ja auch wieder in die Erde geht, und sie möchte das vorher schon spüren. Manche haben Beziehungen zu Tieren, die wollen noch einmal eine Katze streicheln. Manche möchten noch einmal eine Blume riechen. Manche wollen meine Hand riechen, einen anderen Menschen. Manche wollen, dass man singt - da bin ich schlecht - oder betet, oder ihnen von Peter Rosegger etwas vorliest. (P11, 343-348)

Manche haben Angst, manche haben sehr Angst! Da geht es mehr um's einfach Da sein. Da sein, Hand halten, anwesend sein, ja! (P7, 155-156)

Mmh, ich glaube, dass für die wichtig ist, dass sie einfach jemanden an ihrer Seite haben und mit dem reden können oder einfach, dass nur jemand da ist; aber viele können nicht mehr reden - dass man einfach nur da ist. [...] Ja, man muss nicht reden. Das habe ich aber auch erst lernen müssen, dass man nicht immer reden muss, sondern einfach nur Da sein - auch wenn man glaubt, dass das jetzt vielleicht nicht so viel bringt, aber ich habe jetzt die Erfahrung gemacht: das bringt sehr wohl was! (P8, 46-48; 55-58)

Menschen, die noch - wenn sie den Lebenssinn schon früher, also in normaler Jugend und so weiter und im Älterwerden erkennen konnten und auch danach gelebt haben, haben sie auch gegen den Schluss einen Sinn, dass sie einfach, sie brauchen oft nichts mehr nachholen, sondern das gehört zum Leben dazu und ist für sie irgendwie auch danach zuzusagen abzuschließen. [...] Ja, also die Generation, wo ich jetzt sage: Die sind jetzt das alte Verhaltensmuster und so weiter, da haben halt Frauen schon auch eine schlimme Biographie, nicht? [...] "Was bin ich eigentlich als Frau gewesen?" Aber wenn man dann eine Biographie mit ihnen versucht zu machen und sie sind einverstanden, kommt aber eigentlich unter dem Strich viel Feines vor. Und dann ist das eben für diejenige schon sehr was Besonderes, weil sie sagt: "Schau an, dass hat man ja gar nicht gesehen, die so viele Jahrzehnte dann." (P1, 51-55; 174-189)

Ein Sinnsuchender ist ein Mensch schon, und das glaube ich, bleibt er bis zum Schluss. [...] Ganz schlimm ist immer wieder, wenn Menschen, die noch nicht so sehr alt sind, und dann so ihre ausweglose Situation sehen, also, dass die Krankheit jetzt nicht mehr zu einer Heilung führt, und sie das so bedauern, ähh - ich sage jetzt einmal - nur gearbeitet zu haben, und nie das, was sie vielleicht gerne gemacht hätten, [...]. Also, nicht ihren, nach ihren Bedürfnissen gelebt haben, nach ihrer Sehnsucht gelebt. Und ich finde, Lebenssinn ist immer auch so ein bisschen so diese Sehnsucht, die man auch wirklich hat, was man sich selber erfüllen will [...]. Nicht alle [entdecken Sinnmöglichkeiten auch am Ende ihres Lebens]. Alle nicht, also ich glaube, wenn jemand sehr, sehr schmerzgeplagt ist und von Haus aus vielleicht negativ - ahm - eine negative, eine negative Person ist, dann glaube ich hadern sie dann schon sehr. Ich glaube nicht, dass sie dann einen Sinn sehen. (P9, 565-566; 100-106; 244-247)

Ääh, ich habe die Zerbrechlichkeit des Menschen an sich früher nicht so eingeschätzt. [...] Wenn jemand Schmerzen hat, ääh, ist, ist also die Sinnhaftigkeit sehr schwer zu entdecken. Ääh, wenn jemand - mir fällt jetzt gerade ein, wenn jemand ALS hat - ist für mich schwer nachvollziehbar, aber ich weiß, dass es das gibt. Ich habe ein paar ALS-Patienten erlebt, die zwar geweint haben, aber sie haben einen Sinn gesehen; und das ist für mich großartig! Ääh, den Sinn, dass es sie noch gibt. Das heißt, die wollten eigentlich - natürlich wollten sie, dass dies, dass dieses seelische Leiden ein Ende hat, aber, aber, aber sie [haben] trotzdem in, in ihrem Sein einen Sinn gesehen. [...] Im Sein an sich, ja! Und ich finde das großartig, ich kann es nur nicht nachvollziehen. (P5, 288-289; 180-191)

Sehr oft [kommen Gefühle der Sinnlosigkeit vor] - ja - einige, ein größerer Teil aah [bekämpft dies] mit Medikamenten. Die nehmen sich wirklich dann Morphiumschmerzmittel und versuchen das dann so aus dem Weg [zu gehen] - so zu lösen. Vor allem diese Schmerzen, da mit Sinnlosigkeit oder wenn sie länger leiden und wenn sie schon oft irgendwie diesen Schritt geistig getan haben [...]. Ich glaube, das sind nur kurze Phasen. Phasen, die zwar immer wieder kommen, aber mir kommt das vor, man kann die Menschen dann wieder irgendwie schnell aus dieser Phase herausholen und [dass sie] wieder irgendwie - mmh vielleicht ein bisschen - ja ein bisschen wärmer, dass sie ein bisschen wärmer und positiver diese, diese vielleicht die mögliche Zukunft sehen. (P3, 184-187; 195-199)

Originalzitate „Eigene Spiritualität“ der HospizmitarbeiterInnen:

Aah, für mich bedeutet Spiritualität eigentlich sehr viel. Aah, weil ich in, in vielem, im Alltag sehr viel Erfahrungen mache, wo, wo ich glaube, dass das mit, mit, mit Geist, mit Geistigem, auch mit Religiösem zu tun hat, mit, mit dem Denken, mit dem Denken an und über Verschiedenes. [...] Ich hätte dies früher wahrscheinlich nur auf die Religiosität bezogen. In der Zwischenzeit sehe ich das auch ganz anders und viel breiter. Ja, ja. Das hat auch mit meinem, mit meiner Herkunft, mit meinem Aufwachsen zu tun, aber in der Zwischenzeit sehe ich das sehr breit. (P4, 309-312; 345-348)

Für mich bedeutet Spiritualität natürlich in Beziehung zu stehen mit Gott. Für mich ist es der christliche Gott, und auch das Leben und das Tun auch in Bezug zu setzen zu diesem Gott. Das heißt also, dass für mich, das was ich tue – ich reflektiere auch mit der Botschaft, der christlichen Botschaft und dann mich auch bemühe natürlich im Leben das umzusetzen. Spiritualität hat bei mir auch damit zu tun, dass eben nicht das Sichtbare auf dieser Welt alles ist, sondern dass es ein größeres Ganzes und auch etwas gibt, was über diese Lebenszeit auf dieser Welt hinausgeht. (P12, 282-288)

[N]icht [...] die religiöse Schiene, sondern [Spiritualität bedeutet für mich] einfach: Die Werte, die uns zur Verfügung stehen im Leben. Und Werte sind finde ich sind ganz etwas Kostbares, das ja auch unsere Urväter und Urmütter uns weitergegeben hatten. Und wenn man diese Werte nicht pflegt oder hegt, werden sie versiegen. (P1, 288-291)

Hospizarbeit ist an und für sich Spiritualität [...] - also deswegen, weil es ein Dienst am Menschen ist. (P9, 323-324; 331-332)

Ich habe keine Antwort dafür und schon gar nicht "Was ist Spiritualität?" Da tun sich hellere Köpfe damit auseinandersetzen. Ich darf's erleben - vieles und bezeichne das als für mich wertvoll, voller Wert und für mich bereichernd. Und das war ganz am Anfang noch - aah, ja, es verändert sich mein Leben damit, es wird reicher. (P10, 364-368)

Spiritualität ist die Verbindung mit dem Ursprung. [...] Das ist einfach ein Moment der - und dass man das [die Dinge des Alltags] mehr und mehr wegtut und eben diese Connection trägt – [Verbindung] mit dem Ursprung hat. Das glaube ich ist die Spiritualität, egal welche Religion. (P7, 303-304; 314-316)

Originalzitate „Erlebte Spiritualität bei PatientInnen“:

Ja, ich glaube da ist auch wieder eine Melange von den ganzen Dingen da, weil die, die eigentliche Religion, die man irgendwann einmal erlernt hat oder, oder diese Religionsgeschichte, die einem gefärbt hat, die, die ist sicher nicht komplett zum Ausradieren. Und auf der anderen Seite gibt es natürlich auch diese anderen Spiritualitäten [...]. Und dass es aber jetzt nicht, nicht pur nur mit Religion zu tun haben muss, sondern dass eben mit, mit eben Natur und den Kräften, die man ja eben nicht unbedingt angreifen oder sehen können, zu tun hat [...]. Also von daher, und da sinnstiftend für die letzten Tage oder für die letzte Zeit ist auch eben wie ich gemeint habe eingangs jetzt, dass es eine Mischung aus allen sein kann. (P2, 229-248)

Das ist schwierig zu sagen. Also, wie ich das wahrnehme?! Mmh, die, ich würde sagen die meisten Patienten aah sehen ihre Spiritualität in der Natur oder in irgendwelchen anderen Dingen, aber jetzt nicht bei Gott. (P8, 244-246)

Also, dass die Menschen an etwas Höheres glauben - das kommt sehr oft vor. Man muss es nicht benennen, ja? An irgendeinen, ja, an irgend, irgend, irgendeine Kraft - also Gott aussprechen würde ich sagen ist so in meiner Rolle bei der Begleitung weniger. Das sprechen sie vielleicht aus bei der Seelsorge - könnte ich mir vorstellen, weiß ich nicht. (P9, 380-384)

Ja, aber, ich spreche mit den Leuten nicht über das Wort Spiritualität, sondern ich spüre eigentlich nur [...]. Ich bin da vielleicht jemand, der sehr, sehr früh das schon wahrnimmt und das wirklich sehr früh schon als spirituelles Gespräch bezeichnen würde, ja. [...] Aah, welche Situationen fallen mir da ein? Mmh, ganz brutal: Mir fällt teilweise ein, wenn man überhaupt nichts redet. Es gibt sehr, sehr viele, viele - also, wenn ich einfach nur den anderen spüre, dass meine Anwesenheit, meine Hand - und ich bin ein sehr, sehr Mensch mit viel "touchen" - also ich bin sehr, ich greife sehr, sehr viel an, und wenn ich die Frau jetzt zum Beispiel halte bei der Hand und mich ein bisschen in sie hineinversetze und ich spüre, wie sie ruhiger wird. (P3, 310-326)

Also natürlich treffe ich auch Menschen, die gläubig sind, und für die ist es dann wirklich auch ein, das Sterben auch eine Art Heimgehen. Ich könnte nicht sagen jetzt, dass sie, dass gläubige Menschen um so viel leichter sterben würden als wie andere - ich glaube, das Sterben ist immer ein Abschiednehmen -, aber Menschen, die also einen christlichen, christlichen Glauben haben, christliche Spiritualität, die haben zumindest etwa eine, eine Hoffnung in dieser Situation des Sterbens, und die kann einem schon Ruhe geben und kann eben auch für Frieden vermitteln. (P12, 302-308)