

Sehr geehrte Damen und Herren,

ich bedanke mich herzlich für die wertschätzende Einladung durch Frau Dr. Felizitas Karlinger, der ich sehr gerne nachgekommen bin. Das Thema Ihrer Jahrestagung der Internationalen Gesellschaft Hildegard von Bingen ist der Salutogenese gewidmet, was mich natürlich besonders freut, da ich seit Jahren „passioniert“ damit unterwegs bin!

**„Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen.“** Das kann auf das körperliche, seelische, soziale, relationale, kulturelle, spirituelle Unterwegssein übertragen werden. Hildegard von Bingen hat das in dieser Ganzheitlichkeit des Menschen gelebt und gelehrt. Immer hatte sie den „ganzen“ Menschen im Blick ihrer Aufmerksamkeit. Das lässt mich an das schöne Wort aus Genesis 17,1 erinnern, mit dem Gott Abram beruft: „Wandle vor mir und sei ganz“...

Wie gehen wir mit **Gesundsein** und **Kranksein** mit uns selbst, in unseren Familien, an unserem Arbeitsplatz, im Gesundheitswesen, in unserer Gesellschaft um? Wo braucht es ein Umdenken, damit die Sicht viel mehr auf das Leben selbst, auf das Gesunde, die Ressourcen gelenkt wird? Wie kommt es, dass Menschen, die sich mit starken Herausforderungen des Lebens, schweren Schicksalsschlägen, Krisen, Niederlagen auseinandersetzen hatten, dennoch gesund blieben? Was ist hier eigentlich das Geheimnis von Gesundheit, wenn Gesundheit nicht nur die Abwesenheit von Krankheit ist?

Ich möchte dieser Frage an dem Beispiel der Salutogenese nachgehen. Ich lade Sie ein, mit mir eine kleine Expedition zur Salutogenese aufzunehmen. In unserem Leben kann uns schon einmal ordentlich der Wind entgegenblasen. Wie können wir eine Lebensweise einüben, um den Wind weniger abzuwehren, als vielmehr ‚einzufangen‘, damit er unsere Segel kraftvoll füllt und uns gerade so vorwärts bringt? Folgende Fragen werden uns dabei beschäftigen:

Was verstehen wir unter Gesundheit? Was verstehen wir unter Krankheit?

Was ist mein Verständnis, mein Bild, vielleicht meine Befürchtung, mein Vokabular von einem Leben mit körperlichen, geistigen, seelischen Einschränkungen? Wesentlich geht es dabei um das Bewusstwerden eigener Begrenztheit, der eigenen Endlichkeit – und gleichzeitig um das Bewusstsein eigener innerer und äußerer Ressourcen, um **mit** der eigenen Begrenztheit und den vielen Endlichkeiten des Lebens einen lebensförderlichen, gesundheitsförderlichen, sinnzentrierten Umgang mit den Herausforderungen des Lebens zu finden. Wie können wir unsere Segel in den Windböen / Herausforderungen unseres Lebens **so** setzen, um diese nicht nur als Schicksal, sondern vielleicht auch als Aufwind, um zu einer neuen Tiefe unseres Lebens zu gelangen, erfahren? Das, so scheint mir, können wir von Hildegard von Bingen lernen.

Aus der Tiefe rufe ich Herr zu Dir, Herr, höre meine Stimme! Wende dein Ohr mir zu, / achte auf mein lautes Flehen! Eine wunderschöne Vertonung zu Psalm 130 gibt es dazu von Johann Sebastian Bach. Über den Windböen, den Herausforderungen des Lebens sich von den Tiefen des Lebens berühren und genau darin sich vom ‚Leben‘ - vom Geist berühren zu lassen und ‚so‘ in die wahren Tiefen und Kostbarkeiten des Lebens geführt zu werden. Selig, die arm sind im Geist. Diese erste Seligpreisung Jesu aus der Bergpredigt lässt mich bis heute nachdenklich unterwegs sein. „Arm im Geist“, höre ich. Was kann das heißen? Ich erfahre arm zu sein, vielleicht im Herzen, in meinem Gemüt, in meinen Beziehungen, arm an Freude, arm an Energie. Aber ich höre das Wort Jesu so, dass es auch möglich sein kann, diese Armut in Seinem Geist zu leben und zu gestalten. Jene preist Jesus selig, die arm im Geist sind. Arm und zugleich im Heiligen Geist diese Armut gestalten und leben.

Schon lange begleitet mich ein Wort des Geigenbauers Martin Schleske:

*„Die wesentlichen Dinge kannst Du nicht machen, sondern nur empfangen. Aber Du kannst Dich empfänglich machen.“* Daraus schlussfolgere ich: Gesundheit kann ich ebenso nicht machen, aber ich kann mich für sie empfänglich machen. Gesundheit meint nicht die Abwesenheit von Krankheit, sie ist weiter zu fassen. Es geht um das **Gesund-Sein**. Das meint, das ich Gesund-Sein selbst im Krank-Sein leben kann. Wir können das erweitern auf das Gesund-Sein im Versehrt-Sein, im Krank-Sein, im Alt-Sein, im Eingeschränkt-Sein, im Traurig-Sein, selbst im Sterbend-Sein. Das meint: Von der Krankengeschichte zur Lebensgeschichte des Menschen zu gelangen.

Mir scheint, dass wir hier Hildegard von Bingen begegnen. Sich empfänglich machen: körperlich, seelisch, spirituell... Sei es über die Kunst, die Musik, die Heilkunde, das Gebet, die Feier der Liturgie etc. Und noch einmal möchte ich Schleske zu Wort kommen lassen:

*Unser Herz ist wie ein Resonanzboden. Wie jedes Instrument, so hat auch unser inneres Leben – das Herz – seinen eigenen, unverwechselbaren Klang. “ So geht es darum, dass der Mensch zu seinem unverwechselbaren Klang, zu seiner je eigenen Herzensmelodie – Lebensmelodie durchdringt. Wo ich solchen Menschen begegne und in Berührung komme mit ihrer je eigenen Herzensmelodie, da erschließt sich für mich ein wenig mehr das Geheimnis von Gesund-Sein.*

### **Verständnis von und der Umgang mit Gesundheit und Krankheit**

Es gibt verschiedene Definitionen, Orientierungen von Gesundheit und Krankheit. Je nach dem, durch welche Brille geschaut wird. Es erscheint wichtig, dass ich mir darüber klar werde, was Gesundheit und Krankheit für mich ganz persönlich und auch für andere bedeutet.

Das Grundverständnis von Gesundheit und Krankheit prägt meine eigene individuelle Grundhaltung, meine Werte, Urteile, meine Handlungen, Beziehungen, meine Bedeutsamkeiten, meine Erwartungen: mir selbst gegenüber - anderen gegenüber - dem Gesundheitssystem gegenüber, vor allem aber jenen Menschen gegenüber, die einen Einbruch von Krankheit oder anderen Einschränkungen erfahren haben (körperlich, geistig, seelisch).

**Das Grundverständnis** zur Gesundheit und Krankheit prägt die individuelle Lebensführung, ein Familiensystem und Arbeitsleben. Es überträgt sich auf die Versorgungs- und Behandlungslogik einer Institution; es prägt gesundheitspolitische - und krankenkassenfinanzierte Überlegungen. Es prägt den gesellschaftlichen Umgang mit Gesundheit, Krankheit, Einschränkung, Versehrtheit, Alterung, Sterben, Trauer und Tod. Nicht zuletzt bildet es die Sorgeskultur erkrankter, alternder und sterbender Menschen einer ganzen Gesellschaft ab.

Was ist mein Verständnis von Gesund-Sein, Erkrankt-Sein, von Betagt-Sein, Sterbend-Sein? Was verbinde ich damit?

### **Gesundheit und Krankheit neu betrachtet**

Ende der 70iger Jahre wurde vom jüdischen Medizinsoziologen Aaron Antonovsky das Salutogenese-Konzept entwickelt. **Definition: Salus** (lat. Gesundheit) **Genesis** (gr. Ursprung) „Ursprung der Gesundheit“. Nicht wenige Menschen haben einschneidende physische und/oder psychische, soziale, kulturelle Schicksale und Herausforderungen zu bewältigen. Dennoch erkranken sie - entgegen allen Lehrmeinungen der Medizin, Psychologie, Soziologie nicht. Im Alltag verfügen bestimmte Menschen über erstaunliche **Widerstandskräfte** und nicht immer verdanken sie ihr Wohlbefinden einer gerade „gesunden“ Lebensweise. Was hat, so Antonovsky, diese Menschen „**wie ein Fels in der Brandung**“ nahezu unversehrt gehalten? Antonovsky nahm diese Beobachtung früh in den Fokus. Ihm ging es nicht darum, Antworten auf die Frage zu finden, was Menschen tun und lassen müssen, um dem Risiko von Krankheiten auszuweichen. Antonovsky suchte nach Erklärungen für den Ursprung und Erhalt von Gesundheit jenseits der Risikovermeidung. Er suchte nach Erklärungen für den Erhalt, die Kräftigung, die Stabilisierung von Gesundheit.

### **Gesundheit allgemein:**

Gesundheit ist kein statischer Zustand. Gesundheit definiert sich nicht durch Abwesenheit von Krankheit. Eine Trennung (Dichotomie) zwischen Gesundheit und Krankheit bzw. den Gesunden und den Kranken lehnte Antonovsky ab.

„Wir befinden uns ständig in einem Kontinuum von Gesundheit und Krankheit auch und gerade in den Grenzerfahrungen des Lebens. Es geht um die -wahrnehmung und Stärkung innerer und äußerer Ressourcen des Individuums. Es geht um die Grundauffassung zum Leben selbst, die Bedeutsamkeit eigener Lebensinhalte, die Mobilisation innerer Quellen und Reichtümer, die Förderung menschlicher Fähigkeiten und Erfahrungen die (*mitten im Sturm*) ein je eigenes und gutes - gelingendes Leben ermöglichen. (C. Knipping).

### **Antonovsky fragte sich:**

Wie ist es zu erklären, dass es jemand schafft, trotz enormer Herausforderungen des Lebens gesund zu bleiben und zu leben? Warum bleiben Menschen gesund? Wie können wir eher Gesundheit als Krankheit erklären? Wie gelingt es betroffenen Menschen, sich gut von Krankheit zu erholen? Wie wird ein Mensch mehr gesund und weniger krank?

### **Vorstellung des Salutogenesekonzeptes**

**Zwei Aspekte** leiteten ihn, um nach Ursprung und Erhalt von Gesundheit zu fragen:

Der **erste** Aspekt war seine Beobachtung des **bio-medizinischen** Versorgungsmodells in den 70iger Jahren, dass bei ihm starke Kritik auslöste.

Mediziner\*innen schien es darum zu gehen, Krankheiten zu diagnostizieren und zu therapieren, die Funktionsfähigkeit des Organismus wiederherzustellen und bestenfalls Empfehlungen zu geben, wie der Mensch „das Risiko von Erkrankungen“ mindern, vermeiden kann. Erwartungen der Patient\*innen richteten sich ebenso auf die „Behebung des Defekts“. Antonovsky beanstandete die „pathogenetisch“ ausgerichtete Medizin, die mehr orientiert war auf krankheitsauslösende Fakten, daraus resultierende organspezifische Dysfunktionen. Er vermisste die Aufmerksamkeit auf den erkrankten Menschen selbst in und mit seinem Lebensganzen (körperlich, seelisch, sozial, kulturell, spirituell).

Der **zweite** Aspekt, der Antonovsky zur Salutogenese führte, war eine sozialmedizinische Studie in Israel, mit der er die belastenden Symptome von Frauen in der Menopause untersuchen wollte. Dabei stiess er unerwartet auf Frauen, die die Grauen des Holocaust überlebt hatten. Dabei nahm er zwei Gruppen von Frauen wahr: Eine größere Gruppe war stark von belastenden Symptomen betroffen. Es gab zu seiner Überraschung aber auch eine kleinere Gruppe von Frauen, die trotz dieser traumatischen Lebenserfahrungen überraschend gut in ihrem Leben unterwegs waren. Das erschütterte Antonovsky und er fragte sich: Wie war es diesen Frauen möglich, weiterhin in das Leben zu vertrauen, eine liebevolles, harmonisches Familienleben aufzubauen, sich im Arbeitsleben erfolgreich zu verwirklichen, ein alltägliches Leben mit guter Lebensqualität zu führen? Sie wiesen kein dysfunktionales Leben auf. Mit weiteren Tiefeninterviews kam er dem Geheimnis dieser Frauen näher. Er verstand, dass Gesundheit mehr ist als die Abwesenheit von Krankheit. Er verstand, dass das wohl vor allem Gesundsein ausmacht, *wie* der Mensch gerade in und mit den Verletzlichkeiten, Brüchen, Verlusten, Schicksalen, Herausforderungen des Lebens einen lebensförderlichen Umgang finden kann. Wichtig sind hier vor allem Quellen und Reichtümer, auf die der Mensch in seinen Beziehungen, in seinen Werten, in seinem Glauben zurückgreifen kann, die ihn manchmal über sich hinauswachsen lassen. Vor allem die Erfahrung, bedingungslos angenommen geliebt und aufgenommen zu sein, vermag Lebenskräfte freizusetzen und Berge zu versetzen...

Antonovsky kritisierte strikt die Trennung von Krank oder Gesund, von Krankheit oder Gesundheit. Antonovsky sprach mehr davon, dass der Mensch sich ein Leben lang auf einem Kontinuum zwischen Gesund-Sein und Krank-Sein befindet. Das Ziel der Salutogenese besteht darin, den Menschen darin zu unterstützen, sich in und mit den Herausforderungen des Lebens auf diesem Kontinuum in Richtung Gesundheitspol zu bewegen.

Gesund-Sein ←—————→ Krank-Sein

Das lässt verstehen, warum Gesund-**Sein** im Krank-**Sein**, Gesund-**Sein** im Betagt-**Sein** möglich werden kann. Es erfordert jedoch stets die Integration körperlicher, seelischer, sozialer, kultureller, spiritueller Ressourcen, um sich (dennoch) lebensförderlich im Leben halten und es aktiv (mit-) gestalten zu können.

**Salutogene Orientierungen:** „Die Alten, Schwachen, Kranken zu schützen, ist die Würde der Gesunden“ (Klaus Dörner). Mir scheint: die Art und Weise der Sorge, der Fürsorge und Mitsorge um die alternden, die schwachen, die einsamen, die versehrten, die trauernden, die kranken und sterbenden Menschen sagt etwas über eine ganze Gesellschaft aus. Das lenkt den Blick auf die Sorgeskultur in einer ganzen Gesellschaft. Des beginnt in meinem eigenen Leben, in meinem Familienleben, in meinem Wohnhaus, Wohnquartier, im Verein, am Arbeitsplatz etc.

Salutogenese ist nicht nur ein Konzept zur Gesundheitsförderung, sondern drückt sich auch und gerade in der Haltung, der Wertschätzung, des Respektes, des Umganges mit dem schwachen, sozial geschwächten, erkrankten, alternden, eingeschränkten, ja auch sterbenden Menschen aus, mit dem ich es heute und jetzt zu tun habe. Salutogenese ist mehr als Gesundheitsförderung. Sie ist Lebensförderung bis zuletzt. Was bedeutet das für mein eigenes Leben?

Lebensförderung ist immer möglich und lässt sich überall dort verwirklichen, wo Menschen auf kleinstem und größtem Raum miteinander leben. Salutogenese betrifft das einzelne Individuum, die Familie, Arbeitsteams, Lern- und Lebenswelten, Organisationen, Bildungs- und Gesundheitseinrichtungen etc.. Immer geht es um die eine und dieselbe Ausrichtung: Leben zu ermöglichen. Das fängt bei mir an: Wie kann ich mit mir selbst lebensförderlich unterwegs sein? Wie kann ich mit den anderen Menschen lebensförderlich das Leben teilen und feiern? Was schenkt mir ein ‚mehr‘ an Leben und wie kann ich es mit dem anderen teilen?

Paradigmenwechsel im Gesundheitswesen

Antonovsky arbeitete gerne mit Metaphern: *Im Alter von 35 Jahren wird ein Mann in der Blüte seines Lebens plötzlich vollständig blind. Danach wird er von seiner Umgebung als „Blinder“ definiert. Er wird als völlig „behindert“ und verwirrte Person behandelt. Die Menschen hörten auf, seine Meinung zu beachten und sahen ihn nur noch als den „blinden Menschen“. Es gab selbstverständlich die gute Absicht zu helfen, aber er wurde zum blinden Menschen gemacht. Zuerst war es schwierig für ihn, seinen Weg in der Welt des Sehens, der Sehenden zu finden. Aber er lernte,*

*wie man durch Ausprobieren und mithilfe von Familie, Freunden und Fachleuten damit zurechtkommt. Wenn wir ihn mit anderen Augen betrachten, dann hat er noch die meisten seiner Fähigkeiten und Funktionen aufrechterhalten können. Dies ist das, was zählt“, so Antonovsky.*

Das fordert auf zu einem Paradigmenwechsel im Gesundheitswesen, in der Gesellschaft, in den Familien, im Umgang mit uns selbst: Ich spreche hier von sogenannten Unwörtern: wenn Menschen reduziert werden auf ihre Diagnose: Krebskranke, Chronischkranke, Tumorkranke, Demente, Aphasiker, Todkranke, Sterbende etc. Das drückt sich unmerklich in unserer Sprache, unseren Gesten, Reaktionen, in unserem Umgang mit erkrankten Menschen aus. Wir merken es nicht und doch ist es da. Wir brauchen einen Paradigmenwechsel auf verschiedenen Ebenen, in verschiedenen Systemen unseres Zusammenlebens, in Lern- und Arbeitsbereichen. Mit einer **salutogenen Orientierung** geht es um eine neue Haltung, neue Sprache, neuen Umgang, neue Sorgeskultur, neue Achtsamkeit, um auf die Bedürfnisse, Wünsche, Bedeutsamkeiten, v.a. auf die gesunden Anteile der betroffenen Individuen, der An- und Zugehörigen zu achten, die von einer Krankheit, Alterung, Einschränkung, Trauer etc. betroffen sind.

Schauen Sie bitte einmal auf der Homepage von Frau Aude Jardin [www.audejardin.ch](http://www.audejardin.ch) vorbei. Sie hat als junge Frau aufgrund einer Entzündung im Rückenmark eine Querschnittslähmung erfahren. Seitdem ist sie auf einen Rollstuhl angewiesen. Sie hat ihrem Namen Jardin = (fr.) Garten alle Ehre gemacht. Sie hat einen großen Kräutergarten angelegt und produziert daraus nun Heiltropfen, Heilkräuter, Aromen, Tinkturen, diverse Teesorten. Sie bietet sogar Fusszohlenreflexmassage an. Von ihr stammt das Zitat: „Ich habe meine Einstellung geändert: Ich mache meine Einschränkungen nun zu meinem Ziel.“

Der hochbetagte Benediktinermönch, Bruder David Steindl-Rast, fasst die Salutogenese so zusammen: **Menschen, die dem Leben vertrauen**, gleichen Schwimmern in einem reißenden Strom. Sie liefern sich der Strömung nicht willenlos aus, aber sie widerstehen ihr auch nicht; sie passen sich vielmehr mit jeder Bewegung Trift und Sog an und nutzen den Lauf des Wassers zielstrebig und geschickt so aus, dass sie sich an dem Abenteuer richtig freuen können. David Steindl-Rast

Was hören Sie mit diesem Zitat für Ihre eigene Lebensführung?

Salutogen im Leben unterwegs sein kann heißen: mit Lebensbrüchen, Verletzungen, Widerfahrnissen, Lebensumbrüchen, Neuaufbrüchen in der Erfahrung von Krank-**Sein**, Betagt-**Sein**, Eingeschränkt-**Sein** Bedürftig-**Sein**, Verwiesen-**Sein** (dennoch) *standfest* im Leben unterwegs zu sein und an das Leben angeschlossen zu bleiben! Das eröffnet eine wichtige Frage: Was schenkt dem Menschen Stand in seinem Leben? Im Unterschied zur Resilienz geht es nicht darum, Widerstandskräfte aufzubauen, gar zu trainieren, als vielmehr einen guten inneren Stand im Leben zu erlangen. Was lässt mich in meinem Leben standfest unterwegs sein? Was gibt meinem Leben einen guten Stand? Was lässt mich in meinem Leben aufgehoben, verwurzelt, beheimatet, getröstet sein? Was gründet mein Leben? Was verleiht meinem Leben Kraft, Mut und Zuversicht? Das sind Hinweise darauf, die dem Menschen einen guten Stand zu verleihen vermögen und helfen, an das Leben angeschlossen zu bleiben.

Salutogene Lebensführung an dem Beispiel der Kunst der Fuge:

*„Wenn unser Leben auch nur ein entferntester Abglanz eines solchen Fragmentes ist, in dem wenigstens eine kurze Zeit lang die sich immer stärker häufenden verschiedenen Themata zusammenstimmen und in dem der große Kontrapunkt vom Anfang bis zum Ende durchgehalten wird, so dass schließlich nach dem Abbrechen - höchstens noch der Choral: Vor deinem Thron tret ich allhier intoniert werden kann, dann wollen wir uns auch über unser fragmentarisches Leben nicht beklagen, sondern sogar daran sogar froh werden.“ (Bonhoeffer Berlin-Tegel 1943)*

Es geht darum, die Kontrapunkte in einem Leben immer mehr „*zusammenzustimmen*“. Die Kontrapunkte, auch Gegenstimmen genannt, gehören zum Leben, wollen im jeweiligen Leben ihren Platz, ihren Ort haben, wo sie sein dürfen, ohne den Menschen vom Leben abzuschneiden. Gerade in der hospizlich-palliativen Sorge scheint die brüchige und verletzbare Lebens- und Sterbesituation des Menschen wie unter einem Brennglas auf, verstärkt und konzentriert die Leidensmomente um ein Vielfaches. Belastende Symptome können begleitet sein von Brüchen und Verletzungen im Leben eines Menschen, die diese Symptome zu intensivieren vermögen.

„*Dennoch*“ die Lebensthema zusammenzustimmen ist m.E. herausragendes Zeichen von Gesundheit. Wenn ich Menschen begegne, die unter schweren Schicksalserfahrungen dennoch zuversichtlich unterwegs sind, zeugen gerade diese Menschen für mich von herausragender Gesundheit. Was macht bei ihnen aber das Geheimnis von Gesundheit aus?

Salutogene Lebenskunst kann auch bedeuten: einen lebensförderlichen Umgang mit dem Verwiesensein zu finden. Hier geht es bspw. um das Angewiesensein auf andere Menschen, um das Angewiesensein auf günstige Lebensumstände. Von der Zeugung, über der Geburt menschlichen Lebens bis zum letzten Atemzug ist der Mensch ein Verwiesener, ein Angewiesener. Fulbert Steffensky umschreibt die Verwiesenheit mit *Bedürftigkeit und sagt: Es ist zu wenig, nur bei sich selber aufgehoben zu sein. Wir bedürfen immer des anderen.* Erfahrungen chronischer oder akuter Erkrankungen, einschneidender Alterungsprozesse, die eine Einbuße körperlicher, seelischer, geistiger Vitalität mit sich bringen, lassen die Erfahrung von Verwiesenheit und Bedürftigkeit wie unter einem Brennglas verdichtet aufkommen und können Leidensmomente verstärken. Es ist gut, in bereits guten Tagen sich schon einzuüben in das Angewiesensein auf andere Menschen. Es ist für das Leben förderlich, sich eigene Bedürftigkeiten zuzugestehen, einzugestehen, Bedürftigkeit zuzulassen, um später einmal in der Erfahrung von Kranksein, Betagtsein, Versehrtheit auf diese Ressourcen zurückgreifen zu können. Das zeugt von Gesundheit, sich bedürftig zeigen zu können. Der Mensch wird erst am DU (Martin Buber). Gerade in einem Gegenüber, in der Verwiesenheit zu einem anderen hin, das kann ein Mensch sein, das kann Gott sein, vermag der Mensch sich als Mensch erst zu verwirklichen.

Ein Zitat von einer Pastoralassistentin aus Davos, die sehr schwer erkrankt war hat mich sehr zum Nachdenken gebracht: *„Ich bin nicht nur krank, ich bin viel, viel mehr! Das ist für mich sehr wichtig. Zuerst bin ich Mensch, eine Frau mit Gedanken, Gefühlen, Interessen, Beziehungen, Engagement, Beruf, Hobbys. Ich bin ein Mensch, der krank ist, und das beeinträchtigt mich als Mensch zum Teil sehr! Doch ich will nicht auf mein Kranksein reduziert werden. Ich bin viel, viel mehr! Ich bin keine Kranke, ich bin ein Mensch, der unter anderem krank ist.“* (Esther Lendenmann, Krebsliga GR, 2017)

Was will die 68-jährige Frau Esther Lendenmann, die von einer raschfortschreitenden, lebensbegrenzenden Erkrankung betroffen ist, ausdrücken? *„Ich bin nicht nur krank, ich bin viel, viel mehr!“* Was bedeutet diese Aussage, dieser Schrei, diese Klage für diese Frau und für eine hospizlich-palliative Sorge? Wenn wir ihr jetzt hermeneutisch (als Kunst des Verstehens) zu-hören, versuchen, verstehend hinzuhören, dann gilt es, sich mit Esther Lendenmann gemeinsam auf eine Expedition zu begeben, um hin-zu-hören, was sie „eigentlich“ sagen will. Denn nur sie selbst kann es uns deuten.

Welche Resonanzen lösen diese Aussagen von Esther Lendenmann in mir aus?

*Leiden lindern* ereignet sich dort, wo der Mensch (wieder) als ganzer Mensch und nicht nur als kranke Person wahrgenommen, angesprochen, angehört, angesehen wird. Einen Menschen als Mensch ansehen, der „unter anderem“ krank ist, schenkt ihm ANSEHEN. Das macht seine Würde aus.

Cornelia Knipping MAS Palliative Care&Organisationsethik [cornelia.knipping@outlook.at](mailto:cornelia.knipping@outlook.at)

#### **Referenzen:**

**Keul, H** (2021): *Verwundbar sein. Vulnerabilität und die Kostbarkeit des Lebens.* Matthias Grünewald Verlag, Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

**Lendenmann, E** (2017) *Bewusster und intensiver leben.* In: *Krebs. Gesichter einer Krankheit.* Krebsliga Chur Graubünden ISBN 978-3-9524540-4-6

**Lipps, M** (2019): *Über Sehnsucht und das Leben als Fragment.* Aufgerufen 25.05.2023 [www.lipps.org](http://www.lipps.org)

**Luther, H** (2014) *Identität und Fragment.* In: *Religion und Alltag. Bausteine zu einer praktischen Theologie des Subjekts.* Radius, Stuttgart

**Meier-Magistretti, C et al.** (2019): *Salutogenese kennen und verstehen.* Hogrefe, Bern

**Schleske, M** (2019) *Herztöne. Lauschen auf den Klang des Lebens.* Adeo, Asslar

**Schneider-Flume, G** (2008): *Leben ist kostbar. Wider die Tyrannei des gelingenden Lebens.* Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen

**Steffensky, F** (2021): *Ganzheit im Fragment* In: **Gronemeyer, Reimer; Schuchter, Patrick; Wegleitner, Klaus** Care – vom Rande betrachtet. In welcher Gesellschaft wollen wir leben und sterben? Transcript Verlag, Bielefeld