

informiert

Voranzeige der Tagung vom 22. Januar 2016

Spieglein, Spieglein an der Wand

Neid, Eifersucht und andere unangenehme Gefühle



Illustration Daniel Lienhard

Gefühle werden existenziell und leiblich erfahren. Sie sind Ausdruck unserer Lebendigkeit. Sie sind in einem unbestreitbarem Sinne wirklich und der augenblickliche Ausdruck von Bedürfnissen, Ängsten und Hoffnungen. Wenn wir von unseren Gefühlen und Emotionen sprechen, so Verena Kast, «sprechen wir von uns persönlich, von unserer Identität. Wir nehmen uns Ernst. Wir nehmen auch den anderen Ernst, wenn wir auf seine Emotioneninhören». Emotionen prägen unser seelisches Erleben. und machen das Leben intensiver.

«Ich fühle, also bin ich»

meinte die französische Schriftstellerin George Sand (1804 – 1876). Gefühle sind Kräfte, aus und mit denen wir leben. Auf

das Erleben bestimmter Gefühle allerdings würden wir gerne verzichten. Neid und Eifersucht sind unangenehme Gefühle; dies sowohl wenn man derartige Emotionen gegenüber anderen Menschen selbst empfindet als auch wenn man damit konfrontiert ist. Nur wenige Menschen gestehen es ein, Neid und Eifersucht zu erleben, weil diese Gefühle von der Öffentlichkeit als tadelnswert angesehen werden. Neid gehört in der christlichen Tradition neben Trägheit, Geiz, Stolz, Wollust, Völlerei und Zorn zu den sieben Todsünden.

Neidisch ist man auf jemanden wegen etwas. In ihrer «Philosophie der Gefühle» schreiben C. Demmerling und H. Landweer: «Jemand wird wegen seiner Besitztümer, wegen bestimmter Fähigkeiten bzw. Kenntnisse, wegen seines sozia-

len Status‘ oder seiner Freunde, kurz: wegen bestimmter Eigenschaften oder ‚Dinge‘, die er ‚besitzt‘ oder machen kann, beneidet. Es kann sich um Reichtum, um Aussehen, um berufliche, sexuelle oder sonstige Erfolge handeln. Auf den ersten Blick könnte man sagen: Die Urteile, die mit dem Neid einhergehen, sind darauf bezogen, dass jemand anderes etwas hat, das wir nicht haben oder nicht zu haben glauben und selber gerne hätten. Häufig hätte man nicht nur gerne, was der andere hat, sondern ist von der tiefen Überzeugung durchdrungen, dass das betreffende Gut eigentlich einem Selber zustehe.»

Scham und Missgunst

In jedem Fall werden Neid und Eifersucht persönlich häufig als beschämend erfahren. Zudem gehen sie oft mit aggressiven Tendenzen einher. Neidgefühle führen wegen des Glaubens, der Vorteil der beneideten Person sei unfair und unverdient, zu feindlichen Gefühlen im Neider; häufig auch zu Gefühlen von Ungerechtigkeit. Eine besondere Form des Neides liegt dann vor, wenn Güter anderen nicht gegönnt werden; unabhängig davon, ob man sie selber gern hätte oder nicht. Diese Form des Neides ist Missgunst.

Wenn der Neid sich in die Seele frisst

«Gelb und grün vor Neid» wurde die Königin, als sie auf ihre Frage «Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist die Schönste im ganzen Land?» hörte, dass ihre Stieftochter Schneewittchen schöner sei als sie selbst. Schneewittchen ist eines der Märchen der Brüder Grimm, das symbolisch die zerstörerische Macht des Neides und der Eifersucht darstellt. Weil sich das Gefühl, doch etwas an Schönheit zu kurz gekommen zu sein, frisst sich im Fall der Königen, deren Schönheit weder in Frage gestellt noch durch die Schönheit

Schneewittchens verkleinert wird, der Neid immer tiefer ins Herz und in die Seele der Königin; und – wie wir alle wissen – wird es für Schneewittchen in der Folge lebensgefährlich.

Welchen Sinn hat ein Gefühl?

Wie aber können wir Neid und Eifersucht, Rivalität und andere unangenehme Gefühle nicht nur kontrollieren und kultivieren, sondern in ihrer Kraft nutzen; ernstnehmend, dass es keine «guten» oder «schlechten» Gefühle gibt, keine «positiven» oder «negativen». Gefühle sind Gefühle, die alle für den emotionalen Haushalt eines Menschen bedeutsam sind. Entscheidend für das Verstehen von Gefühlen ist die Frage: Welche Funktion hat eine Emotion? Welchen Sinn hat ein Gefühl für einen Menschen, der sich in seiner Lebenssituation und -welt behaupten will. Es gibt so etwas wie einen «Beratungsdienst der Gefühle», der uns hilft, Situationen und Ereignisse zu bewerten und angemessen darauf zu reagieren. Emotionen sind nicht neutral. Gefühle können wegweisend sein. Sie helfen, zu erkennen, wer wir sind, wie wir sind und wie wir uns entwickeln können.

Vom Neiden und Gönnen

«Der Blick in den Spiegel ermöglicht vertiefte Selbstreflexion – Reflektieren hängt, bildhaft gesehen, immer mit Spiegelung zusammen – und ermöglicht mir im umfassenden Sinne Selbsterkenntnis, die Fähigkeit, ich selbst zu sein, Authentizität. Diese wiederum ist die stärkste Gegenkraft gegen Neid und Eifersucht. Selbstwert zu haben, bewahrt vor aller Selbstentwertung beim Vergleich (...)»; schreibt die Jung'sche Psychoanalytikerin Ingrid Riedel in ihrem Buch «Spieglein, Spieglein an der Wand» (2012), in dem sie Märchen vom Neiden und Gönnen psychologisch interpretiert und die Gefühle von Neid und Eifersucht als Anstöße zu tiefer

Reflexion beschreibt; und den Fragen nachgeht, wie Neid und Missgunst überwunden werden können und was es bedeutet, anderen etwas zu gönnen, ihnen wohlwollend zu begegnen.

Wie ein besseres Selbstwertgefühl wachsen kann

Und Verena Kast betont: „Gerade wenn wir uns der Herausforderung durch unangenehme Gefühle stellen, vermögen wir unsere vernachlässigten Potenziale zu entwickeln und unsere Grenzen wahrzunehmen. Damit schlagen wir auch die «grüne» und «gelbe» Gefahr in Bann: Denn Neid und Eifersucht greifen unseren Selbstwert an und schaffen Beziehungsprobleme, zugleich dämpfen sie unsere Kreativität und Lebendigkeit nachhaltig. «Wenn wir statt dessen lernen, mit ihnen umzugehen, werden wir beziehungsfähiger, versöhnlicher und offener. „Neid, Eifersucht, Rivalität entwickeln sich deutlich auf dem Boden des Habenwollens und des Behaltenwollens und nicht auf der Ebene des Sich-entwickeln–Wollens. Die irreführende Idee steht dahinter, dass der Mensch ein gutes Selbstwertgefühl hat und sich wohl fühlt, wenn er etwas besitzt, was er sein eigen nennen kann. Die Idee, dass der Mensch ein besseres Selbstwertgefühl hat, der immer wieder neue Situationen im Leben sich erschaffen kann, der sich immer wieder neu auf eine Beziehung – mit allen Krisen – einlassen kann, Menschen auch immer wieder für sich interessieren kann, müsste dringend verbreitet werden.»

Das werden wir an der Tagung vom 22. Januar 2016 im Forum Gesundheit und Medizin aus psychologischer und emotionssoziologischer Sicht tun. Referentinnen und Referenten werden unter anderem sein: Prof. Dr. Verena Kast, Prof. Dr. Sighard Neckel und Prof. Dr. Ingrid Riedel.

Wachen und Begleiten

Freiwillige Begleiterinnen und Begleiter in Palliative Care

Freiwillige und ehrenamtliche Begleiterinnen und Begleiter spielen eine wichtige Rolle in der palliativen Versorgung. Die Nationale Strategie Palliative Care der Schweiz betont die Bedeutung der Freiwilligenarbeit. Freiwillige und Ehrenamtliche sind Teil eines «verlässlichen Unterstützungsnetzes» und ein «tragendes Element» in Palliative Care.

Sie sind wichtig, weil Sie eben Sie sind

Sie sind bis zum letzten Augenblick Ihres Lebens wichtig, und wir werden alles tun, damit Sie nicht nur in Frieden sterben, sondern auch leben können bis zuletzt.» Dieses Versprechen der englischen Ärztin und Krankenpflegerin Cicely Saunders, Mitbegründerin der internationalen Hospizbewegung, gegenüber einem schwerstkranken, sterbenden Mann fasst die Grundhaltung der Hospizpraxis und Palliative Care zusammen.

Konkret kann die menschliche Begleitung bedeuten:

- ruhiges und verlässliches Da-Sein, Wachen und Begleiten;
- Zuhören, ohne zu werten und bereits Antworten zu kennen;
- Unterstützen beim Aushalten von schwierigen Situationen;
- gemeinsam herausfinden, was tröstet, stärkt und
- das Erleben der eigenen Würde ermöglicht
- den Gedanken und Gefühlen angesichts der besonderen existenziellen Herausforderungen Raum geben;
- offen sein für Erfahrungen von Lebenssinn, Freude und Hoffnung;



- Zeit haben für die Angehörigen, sie entlasten und unterstützen.

In Verantwortung für schwerkranke Menschen

Exklusiv für freiwillige Begleiterinnen und Begleiter führen wir in Zusammenarbeit mit der Freiwilligenorganisation ‚wabe limmattal – Wachen und Begleiten Kranker und Sterbender‘ eine siebentägige Weiterbildung durch, die sich an Frauen und Männer richtet, die kranken, dementen und sterbenden Menschen sowie ihren Angehörigen beistehen und sie unterstützen wollen. Eine medizinische und pflegerische Vorbildung ist nicht Voraussetzung zur Teilnahme.

Kostbarster Unterricht an den Sterbebetten

Die freiwillige und ehrenamtliche Begleitung in Palliative Care ist anspruchsvoll. Sie erfordert Geduld, Einfühlungsvermögen und eine persönliche Auseinandersetzung mit Krankheit, Tod, Trauer und den damit ver-

bundenen Belastungen. Die Begleitung ist ein Geben und Nehmen und bereichert auf vielfältige Weise.

Die Weisheit des biblischen Satzes «Herr lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, damit wir weise werden» (Psalm 90,12) fasst Hilde Domin in dem folgenden Gedicht in Sprache:

Unterricht

Jeder der geht
belehrt uns ein wenig
über uns selber.
Kostbarster Unterricht
an der Sterbebetten.
Alle Spiegel so klar
wie ein See nach grossem Regen,
ehe der dunstige Tag
die Bilder wieder verwischt.

Nur einmal sterben sie für uns,
nie wieder.
Was wüssten wir je
ohne sie?
Ohne die sicheren Waagen

auf die wir gelegt sind
wenn wir verlassen werden.
Diese Waagen ohne die nichts
sein Gewicht hat.

Wir, deren Worte sich verfehlen,
wir vergessen es.
Und sie?
Sie können die Lehre
nicht wiederholen.

Dein Tod oder meiner
der nächste Unterricht:
so hell, so deutlich,
dass es gleich dunkel wird.

Und Peter Noll, Professor für Strafrecht
an der Universität Zürich, der 1982 mit
56 Jahren seinem Blasenkrebs erlag,
notierte in seinen «Diktaten über Sterben
& Tod»: «Mehr diejenigen lieben,
die dich lieben, weniger dich denjeni-
gen widmen, die dich nicht lieben. Ge-
duldliger werden, wo du zu ungeduldig
warst, ruhiger, wo du zu unruhig warst,
offener und härter, wo du zu nachgiebig
und anpassungswillig warst.»

Themen

- **Palliative Care – Praxis der Begleitung schwer kranker und sterbender Menschen**
Grundverständnis, Konzept und Kernelemente – Grundwerte und Haltungen – Ängste und Hoffnungen, Probleme und Ressourcen des Kranken und der Angehörigen

- **Besser verstehen – Von der Kunst des Zuhörens**
Kommunikation mit kranken und sterbenden Menschen – Wie wir das Erleben der Würde stärken können – Umgang mit Nähe und Distanz
- **Ganz Mensch bis zuletzt**
Körperliche, psychische, soziale und spirituelle Bedürfnisse am Lebensende – Was wir über den Prozess des Sterbens wissen können und für den Kranken tun können
- **Das Schwere und das Tröstliche in der Begleitung**
Häufige und belastende Gefühle im Krankheitsprozess und am Lebensende, Möglichkeiten und Grenzen, Aufgaben und Ressourcen in der Begleitung
- **Spiritual Care – Was im Leben und Sterben trägt**
Spiritualität, Religiosität und Glaube als seelische Ressourcen und Quellen von Kraft, Achtsamkeit und Würde
- **Sinn – Eine Grundfrage des Menschen**
Grundlagen und Aspekte der Logotherapie nach Viktor E. Frankl
- **Landschaften der Trauer – Trauern als lebendiger Prozess des Abschiednehmens**
Trauern als lebendiger Prozess des Abschiednehmens – Umgang mit schweren Belastungen und Verlust – Worauf es in der Begleitung trauernder Menschen ankommt – Symbole und Abschiedsrituale

Dozentinnen und Dozenten

An der Weiterbildung werden als Dozentinnen und Dozenten mitwirken:

- **Prof. Dr. phil. Andreas Kruse**, Direktor des Instituts für Gerontologie an der Universität Heidelberg; Dr. med.
- **Roland Kunz**, Ärztlicher Direktor des Spitals Affoltern am Albis und Chefarzt Geriatrie und Palliative Care;
- **Barbara Lehner**, Theologin und Ethnologin;
- **Sabine Lenz**, Psycho-Onkologin am Kantonsspital Aarau;
- **Dr. phil. Matthias Mettner**, Studienleiter ‚Palliative Care und Organisationsethik‘;
- **Schwester Elisabeth Müggler**, Pflegefachfrau, Altersseelsorgerin und Gründerin des Vereins ‚wabelimmattal‘;
- **Lilli Mühlherr**, Studiengangsleiterin an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften und Ausbilderin am Institut für Logotherapie und Existenzanalyse;
- **Jacqueline Sonego Mettner**, Pfarrerin der Evangelisch-reformierten Landeskirche des Kantons Zürich, Kirchengemeinde Meilen.



Palliative Care und Organisationsethik – Interdisziplinäre Weiterbildung CH Forum Gesundheit und Medizin

Postfach 425 | CH-8706 Meilen ZH
Telefon 044 980 32 21
info@weiterbildung-palliative.ch | www.weiterbildung-palliative.ch
info@gesundheitsundmedizin.ch | www.gesundheitsundmedizin.ch

Impressum

Redaktion Matthias Mettner
Gestaltung Daniel Lienhard
Druck Sihldruck AG, Zürich
© 2015 Forum Gesundheit und Medizin
www.weiterbildung-palliative.ch
erscheint 4 – 6 x jährlich