



Wie Gespräche im Spital die Seele stärken

GESUNDHEIT «Seele in Not – Psyche stärken»: Unter diesem Motto führt die Ökumenische Erwachsenenbildung Frutigland-Spiez aktuell eine Vortragsreihe durch. An einem dieser Abende gab der Spitalseelsorger der Spitäler fmi AG, Philipp Aebi, Einblick in seinen Arbeitsalltag: emotional, mit einer Prise Humor und viel Tiefgang.

RACHEL HONEGGER

Pfarrer Markus Lemp eröffnete den Abend und erklärte dem Publikum, dass es kein Vortrag im eigentlichen Sinne werde. Die beiden hätten sich für einen Dialog entschieden, so Lemp: «Es ist ein gemeinsames «drüber Nachedänke», weil wir glauben, dass gerade bei diesen Themen ein Gespräch mehr Möglichkeiten bietet als fertige Konzepte.»

Leichtigkeit und Tiefgang Hand in Hand

Nicht nur die Dialogform machte den Abend zu einem kurzweiligen Erlebnis, auch die offene und humorvolle Art von Philipp Aebi kam dabei zum Tragen. Er sei gebürtiger Bündner, aufgrund des Theologiestudiums nach Bern gependelt, dort heimisch geworden und wohne inzwischen in Niederwangen «mit zwei Kindern, zwei Zwerggeissen und zwei Hauskatzen». Leichtigkeit und Tiefsinn gingen an diesem Abend Hand in Hand.

«Du arbeitest im Gesundheitswesen, und doch ist die Rolle speziell», meinte Pfarrer Markus Lemp. «Man hat den Eindruck, im Spital gehe es ums physische Wohl und nicht ums seelische. Wie siehst du das?», wollte er von Aebi wissen. Dieser gab gleich ein Beispiel anhand des Themas Schmerz, das für viele eines der Top-drei-Themen sei. Physischer Schmerz könne einhergehen mit Nebenwirkungen, mit Verlust von Selbstbestimmung und Kontrolle. Als Patient im Spital müsse man sich unterordnen, fügsam sein, das bedeute einen Autonomieverlust oder könne gar als kränkend empfunden werden. Oder: «Ein Vater, der einen schweren Skiunfall hat – der fehlt seinen Kindern, fehlt als Ehemann, fehlt auch bei der Arbeit, und sein ganzes Umfeld kommt in Not, muss dies ausbaden. Das führt zu Schuldgefühlen, auch das ist eine Form von Schmerz: seelischer Schmerz», erklärte Aebi anschaulich.

Ein Seelsorger für alle, unabhängig von der Konfession

Und dann gäbe es auch noch so etwas wie spirituellen Schmerz, die Frage nach dem Warum. Da habe auch er als Theologe und Seelsorger nicht immer eine Antwort für die Patientinnen und Patienten. «Gemeinsam versuchen wir dann, in den Sinnfragen Orientierung zu finden, Frieden zu finden – mit sich selbst, mit Gott, mit der Welt. Was gibt Halt und Kraft im Leben? Was inspiriert? All dies sind Fragen nach Beheimatung und Verwurzelung.» Die Frage nach Gott könne, müsse aber keine Rolle spielen. Denn als Spitalseelsorger ist er einer nicht konfessionellen Seelsorge verpflichtet, sein Arbeitsalltag ist unter anderem auch geprägt von Religionsvielfalt. «Wir sind vom Spital angestellt, für alle Menschen und alle Weltanschauungen.»

Leichtigkeit und Tiefsinn gehen Hand in Hand

Philipp Aebi ist reformiert, arbeitet 70 Prozent in Interlaken, Frutigen und in der Reha in Oberried. Die Stelle teilt er sich mit einem katholischen Kollegen, welcher 20 Prozent abdeckt. Sein Arbeitsalltag ist vielfältig. «Meine Antennen sind immer auf drei Seiten hin aktiv. Ich bin im Kontakt mit Patientinnen und



Pfarrer Markus Lemp (links) und Spitalseelsorger Philipp Aebi, im Hintergrund die «Klagemauer», welche bei Hoffnungslosigkeit Trost spenden kann.



Handschmeichler aus Holz, Balsam, Düfte und vieles mehr hat Philipp Aebi in seinem «Angebotskofferli» mit dabei.



Stationen eines Abschiedsrituals: Manchmal helfen symbolische Handlungen mehr als Medikamente.

BILDER: RACHEL HONEGGER

Patienten, mit Angehörigen und dem Beziehungsnetz sowie mit dem Personal.» Inhaltlich deckt Aebi ganz unterschiedliche Bedürfnisse ab. Von einfachen Gesprächen über Unterstützung bei Patientenverfügungen, Hilfe im Umgang mit Sterben und Tod, Entlastung des Personals, bis hin zu Fallbesprechungen im monatlich stattfindenden Ethik-Café der fmi.

Wichtig sei ihm, dass er auch die Mitarbeitenden persönlich unterstützen könne, insbesondere im Hinblick auf den Fachkräftemangel. «Die Mitarbeitenden sind die wichtigste Ressource im Spital. Deswegen ist es für uns als Seelsorger umso wichtiger, dass wir mithelfen können, damit es ihnen gut geht.» Das Angebot werde auch rege genutzt. Letztes Jahr habe er eine Zeit lang bestimmt ungefähr alle zwei Wochen einen Anruf von Seiten Personal erhalten mit der Frage: «Philipp, hast du kurz Zeit?»

Rituale können helfen, wenn sonst nichts mehr wirkt

Auch in Bezug auf die Patientinnen und Patienten kann Aebi die Mitarbeitenden entlasten, beispielsweise in palliativen Situationen. «Wenn jemand unheilbar krank ist und man nichts mehr machen kann – da kann man doch noch etwas machen.» Er erzählt von Ritualen, die in solchen Fällen hilfreich sein können. Rituale, so wird an diesem Abend klar, spielen eine wichtige Rolle im Arbeitsalltag eines Spitalseelsorgers. Bei einer Patientin, die bei einem Hausbrand alles verloren hatte, gestaltete Philipp Aebi vier für die Situation passende Stationen, damit sich die Frau wenigstens symbolisch von allem verabschieden konnte.

Pfarrer Markus Lemp möchte wissen, welche Wege es gibt, damit die Seele auch bei Hoffnungslosigkeit und Ohnmacht zur Ruhe kommen kann. «Was hilft und was hilft nicht?» Philipp Aebi hat wiederum ein anschauliches Beispiel und ein Foto zur Hand. Auf der Leinwand

erscheinen aufgetürmte Backsteine. «Eine Klagemauer, vielleicht auch eine Freudenmauer», erläutert Aebi das Bild.

Eine Klagemauer, um Sorgen zu deponieren

Er lade dazu ein, auf kleinen Zetteln zu notieren, was beschäftigt. Diese Zettel könne man anschliessend einrollen und in die Mauer stecken. «Das ist eine Möglichkeit, etwas von der Seele loszuwerden, zu deponieren, abzugeben. Man kann etwas beschreiben, ihm einen Namen geben. Dies allein erleichtert oft schon ein wenig.» Mit dem Osterfeuer werden einmal im Jahr all die Zettel, die sich im Laufe der Zeit in der Klagemauer angesammelt haben, verbrannt und himmelwärts geschickt.

«Es ist schön, dass wir auf die Spitalseelsorge hinweisen können»

Caroline Kopp, Pflegefachfrau

Manchmal helfen Rituale, symbolische Handlungen, manchmal auch Gegenstände. Aebi erzählt von einer Frau um die 40, griechisch-orthodox, palliativ mit sehr starken Schmerzen, kein Medikament konnte diese mehr lindern. Sie wünschte, dass ein Seelsorger vorbeikomme, und erzählte ihm, dass sie mit ihrer Freundin nach Jerusalem hätte gehen wollen. Das sei ihr allergrösster Traum gewesen. Stattdessen ist sie im Spital, und die Freundin hat ihr eine Kette mit einem Kreuz aus Jerusalem mitgebracht. Dieses sei in ihrer Handtasche, ob er ihr das geben könne. Als die Frau das Kreuz in den Händen hielt, schüttete sie Philipp Aebi ihr Herz aus. Ob er für sie beten dürfe, wollte er wissen. Insgesamt war er nur 15 Minuten bei ihr, aber er scheint etwas bewegt zu

haben. Denn später kam der Schmerzarzt auf ihn zu und wollte wissen, was er getan habe. Er als Arzt habe ihr schmerztherapeutisch nicht helfen können, «sie war so blockiert. Wahrscheinlich ist nun etwas Schmerzlösendes von spiritueller Seite her in Gang gekommen.» Solche Rückmeldungen von einem Mediziner sind für Philipp Aebi ein wunderschönes Feedback.

Auch die Wissenschaft bestätigt die Wirkung von Seelsorge

Die Wissenschaft bestätigt diese Vorgänge. Dies berichten Forschende der Fakultät für Psychologie der Universität Basel im Fachblatt «Scientific Reports» aufgrund mehrerer Studien mit über 400 Teilnehmenden. Schon länger wusste man, dass Placebos in Form von Pillen ohne Inhaltsstoffe verschiedene Botenstoffe im Hirn freisetzen, welche beispielsweise ähnliche Wirkungen wie Morphinium haben. Das konnte man mit Hirnscans nachweisen. Man spricht dabei von einem biomedizinischen Vorgang. Die Basler Forschenden entdeckten, dass Placebos auch dann eine Wirkung haben können, wenn man ihnen bestimmte psychologische Effekte zuschreibt – das heisst, es gibt auch psychologische Placebos. Eine wichtige Rolle spielte dabei unter anderem die Art der Beziehung zwischen den Forschenden und den Studienteilnehmenden.

Ein Ritual, ein Gespräch, ein Gebet, ein offenes Ohr, ein Moment der gemeinsamen Stille – all das kann also eine grosse Wirkung auf die Heilung haben, manchmal gar mehr als ein Medikament. Philipp Aebi ist es hier aber sehr wichtig zu betonen, dass die Seelsorge nicht als Placebo verstanden wird. Zwar können einzelne Handlungen oder Rituale durchaus einen solchen Effekt und Botenstoffe im Hirn auslösen. Aber der Glaube, die Spiritualität und somit auch die Seelsorge vertrauen auf eine höhere Macht. Ein Segen sei ein «Wirkwort». Es sei also

nicht der Mensch, der etwas bewirke, sondern die höhere, göttliche Macht.

Unterwegs mit einem Angebotskoffer

Im irdischen Alltag kann Philipp Aebi dabei auf einen grossen Erfahrungsschatz zurückgreifen. «Man muss sich das so vorstellen: Ich laufe mit einem Angebotskofferli durch die Gegend. Ich biete mich an, mein Dasein, mein Ohr, meinen Blick, mein Herz. Ein stilles Dasein, ein Aushalten, bei dem ich nichts sage, sondern einfach an der Seite bleibe. Ich kann verweilen und segnend oder hörend für eine Person da sein.

Dann gibt es auch Requisiten: Fläschchen mit Balsam und Düften. Ich frage vielleicht, ob jemand der Angehörigen mit einem Balsam dem Patienten ein Kreuz machen möchte. So entsteht manchmal etwas sehr Feierliches, Tröstliches bei einem Abschied. Oder auch, wenn jemand aus dem Spital austritt, in Form eines Reisesegens.» Er schaue dabei intuitiv, was gerade passen könnte. Für Kinder hat Aebi beispielsweise ein «Täfel» dabei. Einige Personen hätten gerne etwas, das sie festhalten können, dafür hat er Holzsulpturen in seinem Koffer. Oder Schlüsselanhänger mit einem Engel. «Karten mit Gedanken oder einem Gruss, das hat eine unglaubliche Kraft.» Und manchmal probiere er auch Unkonventionelles aus. Bei einer dementen Frau, die seit zwei Wochen kein einziges Wort mehr gesprochen hatte, kam ihm die Idee: «Ich könnte ein Lied vorsingen: «Ein heller Morgen, ohne Sorgen, folget der düsteren Nacht.» Als er danach zur Tür hinausgehen wollte, rief die Patientin ganz laut: «Danke!»

Positives Feedback ist Seelenbalsam

Es sind solche Momente, die Philipp Aebi Kraft geben. Auch das Gespräch mit seiner Frau, Inter- und Supervisionen oder Sport – Velofahren und Unihockey – er war in jungen Jahren in der Nationalmannschaft – helfen Aebi beim Abschalten und als Ausgleich. Und natürlich dankbare und positive Rückmeldungen von Patientinnen und Patienten. «Ich lebe nicht vom Feedback, und trotzdem ist es schön, wenn man selber Feedback gibt und auch ab und zu eines erhält. Das hat einen so positiven Effekt, ist Seelenbalsam und gibt einem wieder neuen Mut, um weiter dranzubleiben.»

«Manchmal helfen Rituale, symbolische Handlungen, manchmal auch Gegenstände.»

Philipp Aebi, Spitalseelsorger

Wie sehr seine Arbeit als Spitalseelsorger nicht nur von Patientinnen und Patienten und deren Angehörigen geschätzt wird, sondern auch von den Mitarbeitenden, zeigt die offene Frage- und Diskussionsrunde im Anschluss an das Gespräch von Markus Lemp mit Philipp Aebi. Mehrere Pflegefachpersonen sitzen im Publikum und sprechen Aebi ihren Dank aus. Caroline Kopp beispielsweise wendet sich an ihn mit den Worten: «Du bist auf unserer Station sehr präsent, ich bin unglaublich dankbar, dass wir dich bei uns haben dürfen. Denn wenn wir Zeit haben sollten für Gespräche, dann haben wir dies oft nicht. Es ist schön, dass wir dann auf die Spitalseelsorge hinweisen können. Aus Sicht der Pflege ist es nicht die optimale Lösung, weil ich den Patientinnen und Patienten die Zeit nicht selbst schenken kann, aber ich kann ihnen immerhin versprechen, dass dank der Spitalseelsorge jemand Zeit für sie haben wird, und das schätze ich sehr.»