

Du bist mit uns verbunden!

Mit Zugehörigkeit gesünder leben

Es ist wohl eine der größten Herausforderungen unserer Zeit: Der Vereinzelung, der Einsamkeit zu begegnen. Immer mehr Menschen leben nebeneinander her, Kontakte gibt es kaum, vielleicht noch ein freundliches Grüßen im Hausflur oder auf der Straße. Mehr nicht. Solange es gut geht mag das ja noch gut gehen. Leben in einem Netzwerk wäre die Alternative. Eine Alternative, die auch mit Gesundheit zu tun hat, die im Fall einer Krankheit existenziell wird. Michael Borkowski plädiert für ein Leben im Netzwerk.

Vor einiger Zeit besuchte ich einen Freund im Krankenhaus. In seinem Zimmer lag ein Patient, der aus einem südeuropäischen Land kam. Auffallend, wie stark er von seiner Familie besucht, begleitet, versorgt wurde. Es wurde ihm vermittelt – du bist nicht allein. Das half ihm, auch in psychischen Stresszeiten nicht zu resignieren. Ein anderer Patient im selben Zimmer bekam nie Besuch und stellte erschreckt fest, wie isoliert und einsam er eigentlich lebte. Geradezu überschwänglich freute er sich über einen Anruf aus der Firma: „Da denkt doch jemand an mich.“ In Zeiten des Leidens, der Krankheit zeigt sich, ob wir in einem Netzwerk leben. Die Verbundenheit mit Menschen, die zu uns gehören, mit denen wir Verbindung haben, hilft, widerstandsfähig zu werden.

Die WHO, die Weltgesundheitsorganisation der UNO, definierte 1946 Gesundheit als einen Zustand „vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens“. Danach dürfte keiner der weit über 6 Milliarden Menschen dieser Erde gesund sein. Trotzdem geht von dieser Definition Wirkung aus. Denn inzwischen rückt nach intensiver Konzentration der medizinischen und psychologischen Bemühungen auf die körperlichen und psychischen Aspekte des Leidens immer mehr die soziale Dimension des Leids in den Mittelpunkt. Also der Punkt des sozialen Wohlbefindens.

Die Resilienzforschung, die untersucht, welche Menschen trotz widriger Umstände zu starken Persönlichkeiten heranwachsen, hat unter anderem herausgefunden, dass das Zugehörigkeitsgefühl zu einer Gruppe von Menschen hilft, sich auch in größtem Leid in Richtung Gesundheit zu bewegen.

Das Leben in Beziehungen und das Empfinden, ich lebe in einem stabilen Netzwerk, ich werde nicht isoliert, trägt zur Gesundung bei. Der Begründer der Salutogenese Aaron Antonovsky (s. Artikel auf Seite X) spricht in diesem Zusammenhang vom Kohärenzgefühl.

Das deutsche Gesundheitssystem grenzt Hilfebedürftige aus

Nun zeigt sich, dass gerade unser Gesundheitssystem in Deutschland, das sich selbst zu den besten der Welt rechnet und weltweit pro Kopf der Bevölkerung zu den teuersten zählt, diesem Anspruch nicht genügt. Gerade denen, die in Not, Leid und Krankheit geraten, wird oft geradezu gnadenlos ein Gefühl des Ausgegrenzt-Seins vermittelt. Für Betroffene entsteht allzu oft der Eindruck: Ich gehöre nicht dazu. Ich bin zwar als Kostenfaktor Teil des Systems. Aber eigentlich ungeliebt, nicht angenommen. Störenfried.

Nicht wenig Betroffene erleben, dass das Gesundheitssystem unseres Landes - gerät man notgedrungen in seine Fänge - eher krank macht, weil es von anderen Menschen ausschließt.

Und mancher von ihnen hat das Empfinden, dass die Organisation, in die ein Hilfebedürftiger kommt, angesichts oft undurchschaubarer Systemabläufe einsam macht. Die menschliche, mitmenschliche Ebene wird an den Rand gedrängt oder sogar unmöglich gemacht.

Die wachsenden Anforderungen der Dokumentationspflicht in der stationären Altenhilfe, die immer enger werdenden auf die Minute genau berechneten „Verrichtungszeiten“ in der ambulanten Pflege hinterlassen oft beim Hilfebedürftigen ein tiefes Gefühl von Einsamkeit und Isolation. Die zunächst äußerst motivierten Helfer werden frustriert, weil sie das eben nicht können und nicht mehr dürfen: sich dem Leidenden persönlich zuzuwenden. Die vorgeschriebene Tour zu den Patienten kann sonst nicht eingehalten werden. Ein Gefühl der Ohnmacht macht sich breit.

Du gehörst dazu – der Beitrag der Diakonie

Ein Gemeindeglied, das ich einmal in einem Krankenhaus besuchte, erzählte mir von dem Moment, als es auf der Station aufgenommen worden. Es fand bewegende Worte: „Endlich fühlte ich mich sicher. Ich war angekommen. Als ob ich erwartet wurde. Ich wurde persönlich behandelt.“

Das ist für mich der Beitrag der Diakonie im Umfeld eines Gesundheitssystems, das - sicherlich nicht gewollt, aber eben doch sehr eindrücklich - das Gefühl der Exklusion und Ausgrenzung vermittelt: Du gehörst zu uns. Du sollst „verbunden gesund“ - so hat es Christiane Krause genannt. Diakonie hat den Auftrag, Leidende in ein Netz von Beziehungen zu integrieren gegen allen Kostendruck und gegen alle Auflagen des Qualitätsmanagements. Diakonie ist in all ihren Bezügen eine Lebensgemeinschaft, in die ein zu Gesundender - wenn er will - aufgenommen werden kann.

Schon das Alte Testament berichtet davon, dass das Gebot der Nächstenliebe nicht nur den eigenen Volksgenossen galt, sondern auch die Fremden ausdrücklich mit einschloss. Bei Nächstenliebe geht es immer darum, dass die, die gerade das Empfinden haben, wir gehören nicht dazu, spüren: Wir sind Teil einer größeren Lebensgemeinschaft. Und es sind die Propheten, die schonungslos die Verantwortungsträger darauf hinweisen, dass sie für diese Integration der Ausgegrenzten gerade in Zeiten der Not eine unmittelbare Verantwortung tragen.

Von Jesus berichten die Evangelien, dass er die einzelnen Ausgegrenzten eben nicht übersieht und an ihnen vorüber geht. Er lässt sich von den Vertretern der damals religiösen Gesundheitsbehörde nicht an ihnen vorbeiführen. Viele Heilungsgeschichten machen darauf aufmerksam, dass Jesus dann wieder Genesende und Geheilte aufforderte, in die Gesellschaft zurückzukehren. Schließlich zeichneten sich die Gemeinden der ersten Christen, die den Beginn der organisierten Diakonie darstellten, als die Orte aus, in denen die ehrenamtlichen und hauptamtlichen Helfer den Armen, sozial Schwachen, Älteren und Kranken vermittelten: Du gehörst dazu. Ein damals in der Antike ebenso unerhörter und neuer wie weltweit beachteter Vorgang.

So ist es Auftrag der Diakonie, in Politik und Gesellschaft immer wieder prophetisch die massiven Ausgrenzungen des Gesundheitssystems anzuprangern. Ich nenne ein Beispiel: Es ist ein Skandal ohnegleichen, dass es bis heute nicht gelungen ist, alleinerziehenden Müttern durch gezielte Angebote in den Bereichen Bildung und Kultur Wege in die Mitte der Gesellschaft zu ebneten. Ganz abgesehen davon, dass die finanzielle Unterstützung für alleinerziehende Mütter mit Kindern in unserem Land katastrophal ist.

Ein sicherer Ort durch verlässliche Beziehungen

Klar – in den diakonischen Einrichtungen müssen die Finanzen stimmen. Helfer und Hilfebedürftige sollen sich in einem geordneten betriebswirtschaftlichen Umfeld bewegen können. Und natürlich wird höchste Qualität angestrebt. Aber das reicht eben nicht – zu den Gesundheitsfaktoren, auf denen die Salutogenese aufmerksam macht, gehören verlässliche Beziehungen. Und die werden durch die Mitarbeiter in der Diakonie aufgebaut.

Für mich zählt zur Kernkompetenz eines Mitarbeiters oder einer Mitarbeiterin in der Diakonie, ob nun in der Pflege, in der Küche, ob in Krippe oder in der Beratung, ob in der Verwaltung oder im Fahrdienst: Er/sie ist verlässlich. Sein/ihr Wort gilt. Auf ihn/sie kann sich der Hilfebedürftige verlassen. Man/frau zieht sich, wenn es brenzlig wird, eben nicht zurück. Niemand wird aufgegeben. Das heißt gewiss nicht, dass Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für alles Verständnis haben müssen und sich nicht auch abgrenzen dürfen. Aber auch ein aktuelles „Nein“ in einer bestimmten Situation gegenüber Hilfebedürftigen wird immer von einem grundsätzlichen „Ja“ umschlossen: Du gehörst zu uns! Das fällt gewiss nicht immer leicht. Das ist auch kein Selbstläufer. Deshalb sind Coaching und Supervision Angebote, auf die jeder Mitarbeiter und jede Mitarbeiterin Anspruch hat.

Es liegt schon ein paar Jahre zurück. Nach einem Autounfall wurde ich in ein Krankenhaus in der Nähe der Autobahn eingeliefert. Mitten in der Nacht. Ziemlich weit weg von zu Hause. Alleine. Ich fühlte mich verlassen. Es bleibt für mich unvergessen, wie eine Mitarbeiterin meine Situation erkannte, immer wieder an mein Bett trat und vermittelte: Du bist hier nicht allein. Du bist in einem Netzwerk von Menschen, auf die du dich verlassen kannst. Das tat gut und war für die Tage der Behandlung eine wichtige Basis. Ich bekam wieder Mut zum Leben und fand dann die Behandlungsmethoden – trotz aller Schmerzen - nicht mehr ganz so schlimm, wie ursprünglich befürchtet.

Diakonie ist ein sicherer Ort

Diakonie selbst lebt von einer sicheren Beziehung. Es ist die Beziehung des Herrn der Diakonie, die Er zu diesen Dienstträgern für Notleidende hat. Jesus Christus hat Diakonie gestiftet. Er hält ihr die Treue. Die Formen der Diakonie wandeln sich. Unterschiedliche Institutionen der Diakonie sind im Laufe der Jahrhunderte gekommen und gegangen.

Geblieden ist, dass Er immer wieder Menschen beruft. Seien es Ehrenamtliche oder Hauptamtliche. Sie leben und arbeiten mit der Überzeugung: Keiner darf ausgegrenzt werden. Vermutlich haben sie es selbst irgendwann einmal erlebt, wie sie in Notzeiten nicht ausgegrenzt wurden. Seien es Menschen, die ihnen vermittelt haben – du gehörst zu uns. Sei es der Herr der Diakonie selbst, der deutlich machte: Du bist nicht allein.

Michael Borkowski
ist Geschäftsführer und Vorstandsvorsitzender des Diakoniewerkes Kirchröder Turm.