

Zeitschrift: Palliative.ch : Zeitschrift der schweizerischen Gesellschaft für palliative Medizin, Pflege und Begleitung = revue de la Société suisse de médecine et de soins palliatifs = rivista della Società svizzera di medicina e cure palliative

Herausgeber: Schweizerische Gesellschaft für palliative Medizin, Pflege und Begleitung

Band: - (2004)

Heft: 3: Fatigue

Artikel: Müdigkeit und Seelsorge - Möglichkeiten und Grenzen = Fatigue et accompagnement spirituel - Possibilités et limites (Résumé) = "Fatigue" e assistenza spirituale - Possibilità e limiti (Riassunto)

Autor: Fuchs, Claude

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1091938>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 25.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

«Ich bin einfach nichts mehr wert. Ich kann das gar nicht verstehen. Bei mir musste immer etwas laufen. Ich habe meine Arbeit immer mit Freude gemacht. Aber nun liege ich da wie eine tote Fliege und möchte den ganzen Tag am liebsten schlafen. Das kann doch so nicht weitergehen. Was soll ich da überhaupt noch? So falle ich doch allen nur zur Last. Nein, ich bin wirklich einfach nichts mehr wert.»

Pfr. Claude Fuchs

Müdigkeit und Seelsorge – Möglichkeiten und Grenzen



Claude Fuchs

Müdigkeit verursacht existenzielle Verunsicherung

In unserer Gesellschaft identifizieren sich die meisten Menschen stark mit ihrer Leistung. «Ich bin, was ich leiste», sei es im Rahmen des Berufs, im Rahmen der Familie, allenfalls auch im Rahmen eines Hobbys. Während der Ferien oder während einer kurzen akuten Krankheit mag man sich eine gewisse «Auszeit» in der gewohnten Leistung allenfalls noch zugestehen. Wenn aber die lähmende Müdigkeit und der damit zusammenhängende massive Leistungsabfall über längere Zeit andauern, dann sind wir modernen Menschen bald einmal zutiefst und manchmal auch lebensbedrohlich verunsichert.

«Bestimmt halten mich alle nun für einen Simulanten! Sogar der Arzt sprach ja um den heißen Brei herum, als ich ihn nach den Ursachen dieser Müdigkeit fragte, und wusste ausser Blutarmut und vielleicht fehlenden Hormonen nichts Rechtes zu sagen. Wie lange wird es wohl noch dauern, bis meinem Arbeitgeber die Geduld ausgeht und ich meine Arbeit verliere? Und wie lange werden es zu Hause meine Frau und meine Kinder mit mir noch aushalten: ein ständig müder Mann, ein ständig müder Papi, das bringt doch nichts! Sogar Musik hören, sonst mein Lieblingshobby, mag ich meist nicht mehr. Manchmal habe ich auch schon daran gedacht, dass ich sie eigentlich von dieser Last befreien und mich bei Exit melden sollte. Aber auch dazu hat mir bisher die Energie gefehlt...! Jedenfalls ist dieser Zustand völlig menschenunwürdig und für uns alle langsam unerträglich!»

Orientierung an der biblischen Überlieferung

Wenn ich zu einem solchen Patienten komme, dann höre ich vorerst nur zu. Ich versuche nachzufühlen,

zu verstehen und werde sehr bewusst nicht argumentieren. Trotzdem komme ich natürlich nicht als ein unbeschriebenes Blatt, sondern als ein Mensch, der als Christ und evangelischer Theologe von der biblischen Überlieferung geprägt ist und der sich auch persönlich daran zu orientieren sucht.

In dieser Überlieferung ist Leistung zwar wichtig und durchaus positiv zu werten: sie gibt dem Menschen nicht nur die Möglichkeit, sich selbst und seine Familie zu ernähren, sie gibt ihm auch Anteil an Gottes Kreativität und erlaubt ihm, Mitverantwortung für die Schöpfung zu übernehmen (Genesis 1.28f; 2.15). Trotzdem sind Arbeit und Leistung nur ein relativer Wert. Schon der erste Schöpfungsbericht läuft ja nicht etwa auf die Erschaffung des Menschen, sondern auf die Sabbatruhe hinaus (Genesis 2.2f). Auch im Dekalog wird nicht etwa die Arbeit ausdrücklich geboten, sondern die Sabbatruhe (Exodus 20.8f). Das Gebot: «Ehre Vater und Mutter» könnte ursprünglich damit zu tun gehabt haben, dass gebrechliche Eltern in einem nomadisierenden Stamm ganz wörtlich zur Last werden und gar das Überleben aller gefährden konnten, wenn sie nicht mehr in der Lage waren, aus eigener Kraft bis zum nächsten Brunnen mitzugehen. Das Gebot hätte dann dazu verpflichtet, solche Eltern nicht etwa auszusetzen, sondern sie mitzutragen und zu versorgen.¹ Ein Thema, das unter dem Stichwort «Generationenvertrag» heute durchaus an Aktualität wieder gewonnen hat.

Auch Jesus hat keinem der kranken und bittenden Menschen, die zu ihm kamen, seine mangelnde Leistung vorgeworfen. Er hat Menschen, die von ihrer Belastung überfordert waren, im Gegenteil zu sich gerufen: «Kommt her zu mir, ihr alle die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt. Ich werde euch Ruhe verschaffen. Nehmt mein Joch auf euch..., denn mein Joch drückt nicht, und meine Last ist leicht.» (Matthäus 11.28). Heftig widersprochen hat er hingegen Pharisäern und Gesetzeslehrern, die von anderen (religiöse) Höchstleistungen erwarteten, diese aber selbst nicht erfüllten (Matthäus 23.4; Lukas 11.46).

Paulus erinnert zwar an die Regel: «Wer nicht arbeiten will, soll auch nicht essen.» (2. Thessalonicher 3.10) Damit trat er einigen Gemeindegliedern entgegen, die sich für besonders «vergeistigt» hielten und wähten, deshalb über derart weltliche Aktivitäten erhaben zu sein. Doch grundsätzlich war er überaus dezidiert der Meinung, dass der Mensch seinen Wert

1 J.J. Stamm, Der Dekalog im Lichte der neueren Forschung, Verlag Paul Haupt, Bern 1958, S.42f.

und sein Leben vor Gott durch keinerlei Leistungen und Verdienste rechtfertigen kann. Er braucht dies aber auch nicht zu tun, weil ihn Gott ja auch nicht als Arbeitstier, sondern als freies Gegenüber geschaffen hat und liebt. Die Rechtfertigung seiner Existenz findet der Mensch also nur in dem Vertrauen, mit dem er auf Gottes bedingungslos geschenkte Liebe antwortet (siehe z.B. Epheser 2.8–10).

Das und noch einiges mehr an entlastenden Argumenten könnte man also aus christlicher Sicht einem Menschen gegenüber in die Waagschale werfen, der wegen seiner chronischen Müdigkeit an sich selber zu (ver)zweifeln beginnt. Im Gottesdienst und in der Predigt weise ich denn auch immer wieder auf Gottes bedingungslose Liebe hin und versuche die erbarungslosen Ideale unserer Wettbewerbs- und Leistungsgesellschaft zu hinterfragen und zu relativieren.

Seelsorge: das Machbare....

Doch in der seelsorgerlichen Begegnung werde ich das nicht tun. Warum? Weil es in der Seelsorge nicht darum geht, wer die besseren Argumente vorlegen kann. Seelsorge ist weder ein philosophischer Disput noch ein Rhetorikwettbewerb. Was Seelsorge ist, möchte ich am liebsten am Beispiel jener zwei Jünger aufzeigen, die am Ostertag mit einem Unbekannten auf dem Weg nach Emmaus waren und mit ihm ihre Enttäuschung, ihre Trauer und ihre Ratlosigkeit teilten (Lukas 24.13–35). Wohl versuchte dieser, ihre stets im engen Kreis sich drehenden Fragen durch neue Perspektiven auszuweiten, doch vorerst blieb er anscheinend erfolglos. Erst hinterher, beim Tischgebet zum gemeinsamen Mahl, ging den beiden für einen Augenblick auf, dass in dem Unbekannten noch ein ganz Anderer sie begleitet hatte, eben der, an dem sie gerade noch verzweifelt waren. Fassen allerdings konnten sie ihn nicht.

Seelsorge möchte ich also beschreiben als ein gemeinsames Auf-dem-Weg-Sein. Auf diesem Weg darf ich mit dem andern alles teilen und brauche ihm – und auch mir selber – nichts vorzumachen. Ich darf ihm von meinen Hoffnungen erzählen, aber auch von meinen Enttäuschungen, meiner Trauer, meiner Ratlosigkeit, meinen Zweifeln und meiner Verzweiflung. Schon das tut gut. Auf einmal bin ich mit all dem nicht mehr allein. Da ist einer, der mich versteht oder der sich zumindest darum bemüht. Da ist einer, der mich anscheinend für wert hält, dass er mir zuhört, einer, der sich Zeit nimmt und sich von mir vielleicht gar aufhalten lässt und seine Pläne verändert (vgl. Lukas 24.29). In der Seelsorge fühle ich mich ernst genommen und begleitet, ich erfahre Wertschätzung

und Respekt. Schon das wird mich vielleicht stützen machen und mich an meinen Selbstzweifeln wieder zweifeln lassen.

..und das Unverfügbare

Das ist das Machbare an der Seelsorge. Doch dann kann auch noch viel mehr geschehen. Dieses kann überwältigend sein und alles über den Haufen werfen, was mir bisher vertraut war: meine Ansichten und meine Gefühle, meine Gewohnheiten und meine Ziele. Es kann geschehen, dass mir für einen Augenblick wie Schuppen von den Augen fallen und sich auf einmal in und hinter diesem Menschen, der mich begleitet hat, in und hinter den Gesprächen, die wir geführt haben, in und hinter der Beziehung, die inzwischen entstanden ist, wie eine ganz andere Dimension auftut. Es kann geschehen, dass mir die Augen aufgehen und ich mich begleitet, getragen, ernst genommen und anerkannt «weiss» von dem, den kein Wort beschreiben und kein Gedanke fassen kann.

Manchmal geschieht solches auch sehr viel unspektakulärer und leiser und trotzdem nicht weniger grundlegend und hoffnungsträchtig. Manchmal ist es, wie wenn in einem Gespräch, in einer Begegnung die Ahnung jener anderen Dimension, die schon lange in mir schlummerte, angeschlagen und wie eine Saite neu zum Klingen gebracht würde und ich dann leise wieder beginnen könnte, wirklich zu leben.

Wohl gemerkt, es *kann* geschehen...! Machbar ist es nicht. Man kann dafür beten. Und da ist es oft hilfreich, wenn einem ein regelmässiges geistliches Leben schon lange eine liebe Gewohnheit war. Aber selbst durch das Gebet lässt sich solches niemals erzwingen. Gott oder diese spirituelle Dimension lassen sich weder instrumentalisieren noch verschreiben. «Glauben ist keine Wunderdroge», so hält Eckhard Frick im Titel eines sehr klärenden Artikels fest², auch wenn er – öfter als man vielleicht vermutet – wahre Wunder bewirkt.

Neue Werte für ein neues Leben

So erinnere ich mich etwa an eine sehr erfolgreiche, knapp über 40-jährige Geschäftsfrau. Nach einer Brustamputation einige Jahre zuvor, hatte sie wieder voll gearbeitet und ihr Unternehmen noch um einiges weiter gebracht. Nachdem nun bei einer Kontrolle Metastasen festgestellt wurden, hatte sie sich einer Chemotherapie unterzogen, in deren Folge dann auch bei

1 Eckhard Frick, Glauben ist keine Wunderdroge – Hilft Spiritualität bei der Bewältigung schwerer Krankheit?, Herder Korrespondenz 56, 1/2002, auch nachzulesen auf: www.psychoonkologie.org/HK_01_02.pdf.

Die meisten Patienten können die empfundene Müdigkeit nicht selbständig nach Untergruppen wie körperliche, kognitive, oder emotionale Müdigkeit

ihr diese alles lähmende Müdigkeit aufgetreten war. Diese vor allem liess die Frau völlig verzweifeln, und dies über mehrere Zyklen der Chemotherapie hinweg. In dieser Stimmung führten wir etliche Gespräche, von denen sie zwar sagte, dass sie ihr gut täten, doch ohne dass sich dadurch sichtbar etwas verändert hätte.

Als die Frau für einen weiteren Zyklus wieder ins Spital kam, staunte ich deshalb nicht schlecht, als sie mir fröhlich und guter Laune entgegenstrahlte. «Ist es besser geworden mit Ihrer Müdigkeit?» – «Nein, das nicht. Aber ich habe mich verändert. Ich habe gemerkt, dass ich bisher ja nur für mein Geschäft gelebt habe. Ich habe nicht nur mein ganzes Geld, sondern auch meine ganze Kraft und meine ganze Zeit in mein Geschäft investiert. Dafür habe ich Beziehungen

geopfert und auf eine Familie verzichtet. Eigentlich habe ich gar nicht gelebt. Dank dieser Müdigkeit, die mich zwangsweise lahmgelegt hat, habe ich nun den Amseln zugehört vor meinem Fenster und den Wolken nachgeschaut am Himmel. Erstmals - wenn auch viel zu spät – habe ich richtig zu leben begonnen! Wissen Sie wie dankbar ich nun bin für meinen Krebs!» Zwei Wochen später ist die Frau verstorben. Sie hatte kurz wenigstens noch gelebt.

Kontaktadresse:

Pfr. Claude Fuchs, Ref. Seelsorge, Stadtspital Triemli, 8063 Zürich
Tel. 01 466 26 61;
e-mail: claud.fuchs@triemli.stzh.ch

Erfassung von Müdigkeits-Unterg

«Je ne vau plus rien. Je ne comprends plus: moi qui étais si actif et qui ai toujours aimé mon travail. Maintenant je me sens sans énergie et toute la journée, je n'ai envie que de dormir. A quoi bon vivre, dans ces conditions? Je ne suis plus qu'un fardeau pour tous. Non, vraiment, je ne vau plus rien.»

Claude Fuchs

**Fatigue et accompagnement spirituel
Possibilités et limites**

(Résumé)

Dans notre société tellement axée sur le rendement, nous nous identifions en grande partie avec nos activités. «Je suis ce que j'accomplis.» Lorsque la fatigue s'avère durable, entraînant une baisse de rendement, l'homme moderne se sent vite si profondément désécurisé que cela peut parfois littéralement mettre sa vie en danger.

Dans la tradition biblique, le travail et les activités de l'homme sont certes importantes, mais elles ne présentent qu'une valeur relative. Déjà le premier récit de la Création met en exergue non pas la création de l'homme, mais le repos et l'émerveillement du sabbat. Le décalogue, lui aussi, ordonne non pas le travail, mais le sabbat; de plus le commandement «Tu honoreras ton père et ta mère» vise la solidarité à l'égard de ceux dont l'âge et les handicaps rendent impossibles les activités habituelles. Jésus appelle à Lui «ceux

qui sont fatigués et chargés» et leur promet le repos. Pour Saint Paul, l'homme, aux yeux de Dieu, ne saurait justifier par ses oeuvres ni sa valeur ni sa vie. Toutefois il n'a pas non plus besoin de le faire, car Dieu l'a créé par amour et sans condition. Dans une perspective chrétienne, tout cela pourrait être dit à une personne qui, à cause de sa fatigue, se sent désespérée.

Dans l'accompagnement spirituel, je renonce toutefois consciemment à le faire. L'accompagnement spirituel n'est en effet ni une dispute philosophique, ni un concours de rhétorique. Si, par contre, quelqu'un qui m'accompagne spirituellement prend le temps de m'écouter et de partager avec lui tout ce qui me préoccupe, alors je ne suis au moins plus seul avec ce qui me pèse. Je me sens pris au sérieux, je fais l'expérience d'avoir de la valeur aux yeux de l'autre et ceci dans le respect. Cela fait du bien et peut remettre en question les doutes que j'avais sur moi-même. Voilà ce que peut faire l'accompagnement spirituel.

Toutefois, ce qui peut se passer peut être encore bien plus significatif. De manière évidente ou presque imperceptiblement, le moment peut venir où grâce à la personne qui m'accompagne, à nos entretiens et la relation qui nous lie, je prends conscience d'une dimension nouvelle; je me sens alors accompagné, porté, pris au sérieux et reconnu par Celui qu'aucune parole ne saurait décrire et qu'aucune pensée ne saurait contenir. Entendons-nous toutefois: Dieu ou cette dimension spirituelle ne se laissera jamais instrumentaliser. La foi n'est pas une panacée qui se laisserait prescrire, même si parfois – et plus souvent qu'on pourrait

le penser – elle accomplit de véritables miracles. Je me souviens par exemple de cette dame, cheffe d'entreprise, d'un peu plus de 40 ans. Après une chimiothérapie, elle se sentait comme paralysée par la fatigue. Longtemps cette situation l'a rendue complètement désespérée. Aussi ai-je été fort surpris lorsqu'à son prochain séjour à l'hôpital je l'ai vue joyeuse et rayonnante. « Je me suis rendue compte que jusqu'à

présent je n'ai vécu que pour mon entreprise. Je lui ai tout sacrifié. En somme, je n'ai jamais vraiment vécu. Grâce à la fatigue qui m'a paralysée, j'ai maintenant entendu les merles chanter sous ma fenêtre et j'ai pris le temps de regarder les nuages passer. Pour la première fois – même si ce n'est que bien tardivement – je me suis mise à vivre. » Deux semaines plus tard, elle est décédée. Mais elle avait encore appris à vivre.

«Non valgo davvero più nulla. Non lo posso proprio capire. Io dovevo avere sempre qualcosa da fare. Ho sempre fatto con gioia il mio lavoro. Ora sono steso qui come una mosca morta e vorrei potere dormire tutto il giorno. Non può continuare così. Cosa devo fare in concreto? In questo modo sono solo un peso per tutti. No, non valgo davvero più nulla.»

Claude Fuchs

«Fatigue» e assistenza spirituale Possibilità e limiti

(Riassunto)

Nella nostra società dell'efficienza, la maggior parte degli uomini si identifica fortemente con il rendimento. «Sono quello che faccio». Se la «fatigue» e il calo di rendimento ad essa legato durano a lungo, gli uomini moderni sono resi subito intimamente e spesso pericolosamente insicuri.

Il lavoro e il rendimento sono importanti anche nella tradizione biblica ma rappresentano solo un valore relativo. Già il primo racconto della Genesi non termina con la creazione dell'uomo bensì con il riposo del sabato. Anche nel Decalogo non si offre il lavoro ma il riposo del sabato e nel comandamento «Onora il padre e la madre» si allude alla solidarietà verso le persone la cui fragilità rende incapaci di fornire il rendimento abituale. Gesù chiama a sé gli uomini oppressi dalle pene e promette loro il riposo. Secondo Paolo, l'uomo non può comunque giustificare dinanzi a Dio il proprio valore e la propria vita solo con il rendimento e i meriti. Non lo deve neppure, in quanto Dio lo ha creato per amore e senza porgli condizioni. Tutto ciò, e anche qualcosa di più, si può gettare in senso cristiano nel piatto della bilancia di un individuo che, a causa della sua «fatigue», quasi dispera di sé stesso.

Tuttavia, consapevolmente, io non lo farò nell'incontro spirituale. L'assistenza spirituale non è una disputa filosofica né un torneo di retorica. Invece, se nell'assistenza spirituale io posso condividere con un'altra persona quanto è in me e se essa si prende il tempo di ascoltarmi, io non sono più solo. Io mi sento preso sul serio e provo l'apprezzamento dei valori e il rispetto. Già questo fa bene e può indurmi a dubitare dei miei dubbi interiori. E' quello che si può fare nell'assistenza spirituale.

Però possono accadere anche molte altre cose. Talvolta impetuosamente, talaltra sommessamente, può venire il momento in cui dietro all'uomo che mi accompagna, dietro le nostre conversazioni, dietro il nostro rapporto si apra una nuova dimensione e che io stesso mi senta accompagnato, portato, preso sul serio e riconosciuto da chi non sa dire nessuna parola né formulare alcun pensiero. Si noti bene che Dio o questa dimensione spirituale non si lasciano mai strumentalizzare. La fede non è un farmaco miracoloso che si possa prescrivere, anche se – più spesso che non si pensi – può operare autentici miracoli.

Io ricordo una donna d'affari di grande successo, poco oltre la quarantina, che aveva vissuto questa «fatigue» a seguito di una chemioterapia. Ne era stata a lungo totalmente disperata. Mi sono perciò piacevolmente sorpreso quando, in occasione del successivo ricovero in ospedale, essa mi ha guardato con occhi raggianti. «Ho realizzato di avere sinora vissuto solo per i miei affari e di avere sacrificato tutto ad essi. In realtà non ho vissuto affatto. Grazie alla «fatigue», che mi ha obbligato a fermarmi, ho ascoltato i merli davanti alle mie finestre e osservato le nuvole nel cielo. Per la prima volta – anche se troppo tardi – ho iniziato a vivere». Due settimane dopo, era morta. Ma almeno aveva vissuto, sia pure per breve tempo.