

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 78 (2021)
Heft: 3

Artikel: Kintsugi für die Seele
Autor: Zeller, Adrian
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-960487>

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](#)

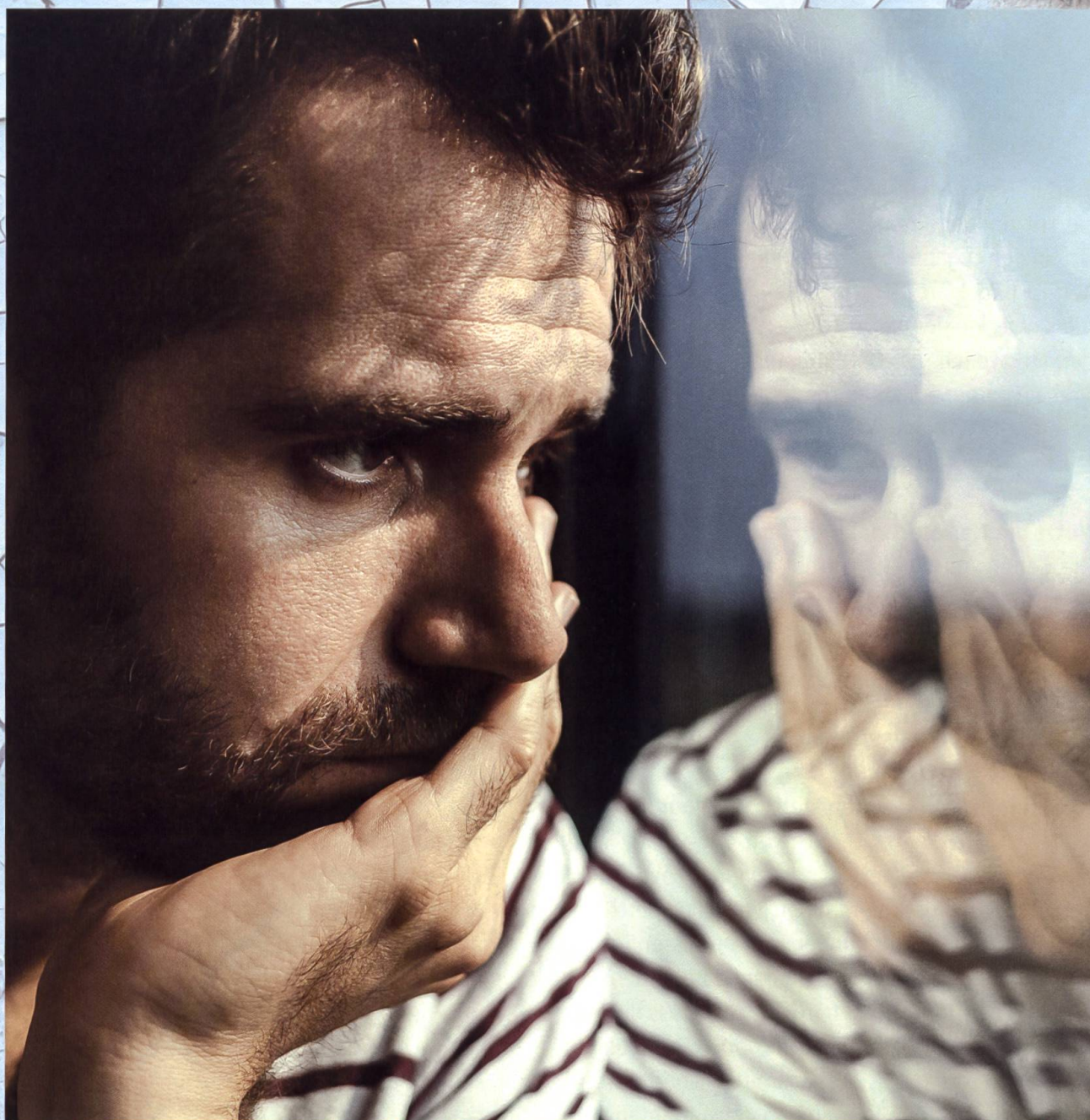
Download PDF: 08.01.2026

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

Kintsugi für die Seele

Durch Unfälle, schwere Krankheiten oder Trennungen kann es zu radikalen Brüchen im Leben kommen. Doch ein Schicksalsschlag lässt sich auch als Impuls für eine neue Lebensqualität deuten.

Text: Adrian Zeller



Nach einem Unfall im Strassenverkehr war der Schüler Marco Klopfenstein (Name geändert) querschnittgelähmt. Zur Rehabilitation wurde er einer Spezialklinik zugewiesen. In seiner dortigen Wohngruppe sassen alle anderen Jungs ebenfalls im Rollstuhl. Einer sagte am ersten Abend zu ihm, alle würden nach dem Nachtessen draussen spielen. Er könne jedoch nicht dabei sein, da er sich nicht alleine ausziehen könne. Denn wenn sie später zu Bett gingen, wären die Betreuungspersonen bereits im Feierabend. Unter Tränen übte der Neunjährige das selbstständige An- und Ausziehen, bis auch er einige Tage später beim abendlichen Spielen mitmachen konnte.

Ansporn zur Selbstständigkeit

Einige Wochen später stiess ein weiterer Junge im Rollstuhl zur Wohngruppe. Auch ihm wurde erklärt, dass er nur mitspielen könne, wenn er sich ohne fremde Hilfe ausziehen vermag. Da ging Marco Klopfenstein ein Licht auf: Die Bedingung des selbstständigen Ausziehens fürs abendliche Mitspielen war Teil des Reha-Konzepts der Klinik. Dank diesem erreichte der Junge ein überdurchschnittlich hohes Mass an Autonomie und meisterte geschickt viele kleine Alltagshindernisse – trotz seiner Beeinträchtigung. Er lernte, möglichst wenig auf fremde Hilfe angewiesen zu sein und mutig eigene Lösungswege zu finden.

Nach einer entsprechenden Berufsausbildung arbeitet er später, als junger Erwachsener, als kaufmännischer Angestellter. In der Freizeit spielte er mit anderen Rollstuhlfahrern Handball und besuchte im Urlaub mit Freunden verschiedene Länder.

Sich gegenseitig fördern

Der Ansatz, dass sich Betroffene bei der Rehabilitation systematisch gegenseitig fördern, erweist sich als ausgesprochen wirkungsvoll. Sie kennen sich mit dem Thema aus eigener Erfahrung aus, haben daher in der Regel ein grosses Einfühlungsvermögen – und sind sehr glaubwürdig in ihrem Umgang mit ihrem Handicap. Wer besonders erfolgreich mit seiner Beeinträchtigung umgeht, kann für Mitbetroffene als Vorbild wirken.

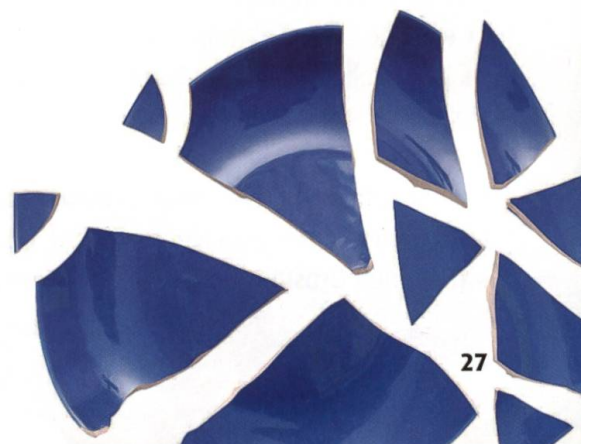
Bei der Rehabilitation von Menschen, die einen schweren Unfall oder eine gravierende Erkrankung erlitten haben, gelingt es nicht in jedem Fall, den vorherigen Zustand wieder vollständig zu erreichen. Sie müssen sich unter Umständen mit einer Teillähmung, einer regelmässigen Dialyse oder anderen Beeinträchtigungen arrangieren.

Dies gilt auch für Personen, die mit dem plötzlichen Verlust eines nahestehenden Menschen konfrontiert sind – auch sie müssen sich in einem veränderten Dasein zurechtfinden. Manchen gelingt dies leichter, andere hadern mit ihrem Schicksal und werden verbittert, weitere fühlen sich als bedauernswerte Opfer.

Durch den Schicksalsschlag neu verorten

Sein Leben mit einem Handicap neu zu organisieren ist sehr herausfordernd. Viele von dramatischen Umbrüchen im Leben Betroffene berichten im Nachhinein, sie hätten sich gefühlt als sei ihnen «der Boden unter den Füssen weggezogen» worden. Vieles, das ihnen in ihrem Alltag Halt, Orientierung und Sicherheit vermittelte, war schlagartig weg. Sie mussten Lebensziele aufgeben, ihren Lieblingssport an den Nagel hängen oder sich eine neue berufliche Existenz aufbauen.

Doch ein radikaler Bruch im Leben kann längerfristig zu neuer Lebensqualität führen. Manche Menschen haben erst durch einen Herzinfarkt, einen Burn-out-Zustand oder einen Karriereknick zu sich selbst und zu ihrer eigentlichen Berufung gefunden. Ein junger Mann, dessen eine Hand bei einem Arbeitsunfall dauerhaft geschädigt wurde, fand dadurch zu seiner Lebensaufgabe; vom Metallbauer wurde er nach einer Ausbildung zum engagierten Sozialpädagogen. Ein anderer Mann, der bei einem selbstverschuldeten Motorradunfall beinahe sein Leben verlor, wurde zum erfolgreichen Songinter-



pret, der den Menschen Zuversicht und Freude vermitteln will. Eine abgewählte Politikerin führt nun ein kleines Gasthaus in den Bergen. Und eine Frau, die von ihrem Mann wegen einer Jüngerin verlassen wurde, fand später eine neue grosse Liebe.

Veredelte Narben

Bruchstellen beschädigter Keramik nicht verbergen, sondern mit Goldstaub schmückend hervorheben: Diese bemerkenswerte japanische Reparaturtechnik, Kintsugi genannt, lässt sich als Metapher auf herbe Rückschläge im Leben deuten bzw. darauf, dass diese Zumutungen doch auch zu einer gesteigerten Daseinsqualität führen können.

So kann Kintsugi folglich als Sinnbild für das menschliche Leben stehen: Körperliche oder auch psychische Verletzungen bleiben kaum einem Menschen erspart; viele müssen kleinere oder grössere persönliche Katastrophen meistern. Ob diese zum dauerhaften Mangel oder zu einem Zeichen der neuen Stärke und der Reifung werden, haben die Betroffenen weitgehend selbst in der Hand. Nicht umsonst bedeutet der aus dem Altgriechischen stammende Begriff Katastrophe «Umwandlung» – zum Schlechteren oder zum Besseren.

Wachsen an Widrigkeiten

Die Herausforderung von Schicksalsschlägen ist, das Beste daraus zu machen – vergleichbar einem Baum, dem Frosttemperaturen, trockene Hitzephasen und Herbststürme zusetzen. Als Folge davon wird sein Holz kompakter und robuster, was es etwa für Musikinstrumentenbauer besonders attraktiv macht. Eine fernöstliche Lebensweisheit bringt diese Denkweise so auf den Punkt: Nach einigen Jahren ist das grösste Unglück zu etwas nütze.

Wer allerdings inmitten einer Lebenskrise, in der Trauer um den Lebenspartner oder mitten in einer belastenden Krebsbehandlung steht, kann sich kaum vorstellen, dass sich diese schwere Leidenszeit eines Tages als Anfang der Wende zum Positiven erweisen wird. Ob ein Schicksalsschlag in Resignation und Verbitterung mündet oder zum Neustart wird, hängt von verschiedenen Umständen ab. Die Forschung hat einige

Faktoren ermittelt, die wesentlich dazu beitragen, sich konstruktiv aus einem Tiefpunkt im Leben herausentwickeln zu können:

✱ *Zuversicht.* Die Psychologie kennt den Mechanismus der sich selbsterfüllenden Prophezeiung, auch self-fulfilling prophecy genannt. Wer etwa glaubt, ein Pechvogel zu sein, wird immer wieder unangenehme Situationen erleben, die seine Sicht bestätigen. Optimisten haben dagegen immer wieder motivierende Erfolgserlebnisse. Sie geben nicht vorschnell auf, lassen sich weniger leicht entmutigen und werten auch kleine Fortschritte als Wende zum Besseren.

«Ein Optimist weiss, dass er selbst an der Lösung der Probleme mitwirken kann und sich fähig fühlt, ein Unglück zu bewältigen», betont der Psychologe Tomás Navarro.

Wer sich demnach mit Personen umgibt, die ermutigend wirken und sich nicht so leicht unterkriegen lassen, kann leichter eigene Grenzen überwinden. Auch das Lesen der Biografien von Personen, die ihr Leben nach einer Krise erfolgreich neu geordnet haben, kann anspornend wirken. Motivierende Personen findet man auch in Selbsthilfegruppen, von ihren Erfahrungen kann man profitieren.

✱ *Solides Fundament.* Wer in einem neuen Abschnitt des Lebens Fuss fassen muss, steht unter Anspannung; vieles ist ungewohnt und noch schwer einschätzbar. Regelmässige Entspannungs- und Erholungsphasen, etwa in Form von Spaziergängen, moderatem Sport oder warmen Bädern mit Kräuterauszügen geben Kraft zum Weitermachen. Ausreichend Schlaf sowie eine ausgewogene Ernährung sind ebenfalls wichtige Bausteine einer neuen Existenz. Zudem helfen regelmässig durchgeführte Rituale, allmählich eine neue Struktur im Alltag zu entwickeln.

✱ *Selbstbestimmung.* In Krisensituationen sucht man nach Orientierung. Dabei kann man auch an Personen geraten, die zu glauben wissen, was für andere gut ist. Wichtig: Echte Unterstützung wirkt weder bevormundend noch bedrängend –

sie ermuntert, seinen eigenen weiteren Lebensweg selbst zu finden. Beim Bewältigen schwieriger Lebenslagen sollte man zudem vom Betroffenen zum Beteiligten werden, der zum Mitgestalter seiner Zukunft wird. Wer sich aus eigener Kraft aus einer misslichen Lebenssituation herausgearbeitet hat, entwickelt ein robustes Vertrauen in sich selbst und in seine Fähigkeiten.

- * **Selbstfürsorge.** Die erzwungene Verabschiedung von einem früheren Leben kann ein schmerzhafter Trauerprozess sein. Dabei sollte man besonders nachsichtig, geduldig und liebevoll mit sich selbst umgehen. Erleichterung bringen kann z.B. Tagebuchschreiben. In ihm kann man widersprüchliche Gefühle und eine aufgewühlte Gedankenwelt in Worte fassen und damit etwas Distanz schaffen.

Eine andere Möglichkeit wäre, in die Rolle einer guten Freundin oder eines guten Freundes zu schlüpfen und sich selbst freundliche und aufmunternde E-Mails oder Briefe zu schreiben. Im Weiteren wirken auch regelmässige Visualisierungen lindernd auf die Leidenszeit. Dabei stellt man sich in der Phantasie einen Platz vor, an dem man sich besonders wohlfühlt, etwa einen Rosengarten, eine Waldlichtung, einen Berggipfel, eine Südseeinsel oder einen Wasserfall, der alles erlittene Leid wegspült. •

Kintsugi-Philosophie



Jede Kintsugi-Schale sagt:
«Ich war zerbrochen. In viele Teile. Ich bin wieder ganz. Das hat viel Zeit und Anstrengung gekostet. Jetzt strahle ich in neuem Glanz und kann wieder Neues aufnehmen.»



Buchtipp:

«Kintsugi. Die Kunst, emotionale Verletzungen zu heilen» von Tomás Navarro, Kösel-Verlag, 2019

Best.-Nr.: 497

