



«Das Leben leben» bedeutet nicht, ohne Rücksicht auf Verluste und auf andere Menschen den Alltag zu gestalten. Vielmehr geht es um Lebensfreude und Selbstbestimmung und die Frage «Was nährt und trägt mich im Leben?».

Das Leben lieben und leben

Am 6. März, dem **«Tag der Kranken»**, finden in der ganzen Schweiz Veranstaltungen und Aktionen statt. Das Motto «Lebe dein Leben» will dazu anregen, den Blick auf das Positive zu richten.

Text: zvg; Foto: Pexels

Chronische Krankheiten und die damit verbundenen Schmerzen beeinträchtigen die Lebensqualität und schränken im Alltag ein. Mit zunehmendem Alter

steigt das Risiko, dass eine oder mehrere solche Erkrankungen auftreten, aber auch Kinder können bereits betroffen sein. In der Schweiz leiden 2,3 Millionen

Menschen aller Altersstufen an einer chronischen Krankheit. Mit den medizinischen Fortschritten bei der Behandlung von Symptomen und Schmerzen ist



Der Verein «Tag der Kranken»

Der «Tag der Kranken» ist ein gemeinnütziger Verein, der 1939 gegründet wurde. Mitglieder des Vereins sind sowohl Patientenorganisationen als auch Gesundheitsligen, Branchen- und Fachverbände – darunter auch die SSO –, die Schweizerische Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren (GDK) sowie andere im Gesundheitswesen tätige Vereinigungen und Verbände.

und man präsent ist im Hier und Jetzt. Sich die eigene Endlichkeit regelmässig vor Augen zu führen, kann dabei helfen, das Leben mit relevanten Inhalten zu füllen, die richtigen Prioritäten zu setzen und wichtige Dinge nicht auf übermorgen zu verschieben.

Kräfte mobilisieren

«Das Leben leben» bedeutet nicht, ohne Rücksicht auf Verluste und andere Menschen den Alltag zu gestalten. Vielmehr geht es um Lebensfreude und Selbstbestimmung und die Frage «Was nährt und trägt mich im Leben?». Es geht darum, Krankheiten und deren Einschränkungen nicht aussen vor zu lassen, aber gleichzeitig den Blick von dem, was nicht mehr geht, auf das zu lenken, was noch geht, um die eigenen, vorhandenen Ressourcen zu aktivieren. Auch die Vergangenheit kann eine solche Ressource sein, um die aktuelle Situation aus anderer Perspektive zu betrachten, besser zu meistern und neuen Lebensmut zu schöpfen. Dies ist nicht immer einfach. Das weiss auch Dr. med. Hans Kurt, Vizepräsident des Vereins «Tag der Kranken»: «Gerade für psychisch erkrankte Menschen ist die Auseinandersetzung zwischen der Endlichkeit des Lebens und dem Leben im Hier und Jetzt eine Herausforderung. Trotz schwierigen und verletzenden Lebenserfahrungen können psychisch kranke Menschen ein gutes Leben führen, selbst nach langen Jahren des Leidens.»

Auf der Website www.tagderkranken.ch finden sich Hintergrundinformationen zum diesjährigen Thema mit Statements sowie Porträts von Betroffenen, Links und eine Übersicht über die Veranstaltungen.

mehr Raum entstanden für psychologische und existenzielle Fragen wie «Was gibt meinem Dasein einen Sinn?». Der Tag der Kranken am 6. März 2022 nimmt mit dem Motto «Lebe dein Leben» genau diesen Ball auf und möchte kranken und beeinträchtigten Menschen Mut und Zuversicht schenken, aber ebenso zum Nachdenken anregen.

Zahlreiche Aktionen prägen den Tag der Kranken

Der «Tag der Kranken» hat seinen festen Platz im Jahresgeschehen der Schweiz. Tausende beteiligen sich daran; mit Konzerten, mit Besuchs- und Geschenkaktionen in Spitälern und Heimen sowie mit Predigten und Solidaritätsveranstaltungen. Hinter dem Tag

steht der gleichnamige Trägerverein, der die Bevölkerung seit über 80 Jahren einmal pro Jahr zu einem Thema aus dem Bereich «Gesundheit und Krankheit» sensibilisiert. Auch der Bundespräsident 2022, Ignazio Cassis, wird zur Bevölkerung sprechen.

Beziehungen als wichtige Stütze

Ein entscheidender Faktor für die Lebensqualität und die Sinnhaftigkeit im Leben ist die Qualität der Beziehungen zu anderen, aber auch die Liebe zu einem selbst, indem man nicht nur für andere, sondern auch für sich selbst gut sorgt, achtsam ist und den Alltag regelmässig entschleunigt. Dies führt dazu, dass man mit den Sinnen mehr wahrnehmen kann, diese geschärft werden