



Spiritualität und Hospizarbeit

Ich fange mit einem kurzen Überblick an. Zu Beginn möchte ich die Hospizbewegung und die vier Säulen der Hospizarbeit vorstellen. Zwar berichten die Medien zunehmend über die Hospizarbeit; aber anscheinend vermitteln sie nur wenigen Menschen ein klares Bild, das auch haften bleibt. Und zweitens werde ich mich dem Leitsatz widmen: „Der Sterbende gibt vor“, um dann auf die innere Haltung in der Sterbebegleitung einzugehen. Ich will hier aber vor allem deutlich machen, wie Hospizarbeit und Spiritualität zusammengehören. Kurzum: Ich möchte heute Morgen meine Erlebnisse und Erfahrungen aus meiner Arbeit mit euch teilen.

Einführung

Wir können Schwerkranken und sterbenden Menschen dann am meisten dienlich sein, wenn wir vor allem mit dem Herzen anwesend sind. Es geht also in der Sterbebegleitung weniger darum, "Experte" zu sein; sondern vor allem darum, "Mensch" zu sein. Die heutige Arbeitsteilung hat uns zu halben und zu Viertelmenschen gemacht; ganze, ungeteilte Menschen müssen wir erst wieder werden. Wenn wir versuchen wollen, uns auf unsere eigensten menschlichen Kräfte neu zu besinnen, ja, sie erst wieder neu zu erwerben, dann hilft uns eine spirituelle Ausrichtung ungemein. Warum? Erstens, weil uns Meditation und Spiritualität mit unserem Wesenskern, unserem „ICH BIN“, unserem göttlichen Funken, unserem „Gut Sein“ verbindet. Mit jedem achtsamen Atemzug nähern wir uns unserem Selbst. Zweitens üben wir in der Meditation das Loslassen unserer Gedanken, Bilder, Gefühle, Empfindungen, Vorstellungen und Meinungen. Das Loslassen ist nun auch für jeden Sterbenden von zentraler Bedeutung. Niemand muss je mehr loslassen als ein Mensch, der stirbt. In der Meditation üben wir so gesehen nicht nur für unser tägliches Leben, sondern auch für unser Sterben. Und der Tod kann uns jeden Moment ereilen. "Sieh, dies ist der letzte Tag; sollte er es nicht sein, ist er dem letzten Tag nahe", lehrt Seneca. Ich interessiere mich schon lange für tibetischen Buddhismus und bin nicht nur Schüler von Cäcilia von Schöning, sondern seit einigen Jahren auch von Tenzin Wangyal Rinpoche, einem tibetischen Meditationslehrer. Deshalb möchte ich an dieser Stelle einige Worte zu dieser für viele Menschen doch fremden Kultur sagen. Nirgends sind die Momente des Todes genauer beschrieben als im Tibetischen Totenbuch. Das war und ist für mich

Grund genug, mich intensiv damit zu beschäftigen. Die Tibeter meditieren nicht nur intensiv, sie haben auch viele Meditationspraktiken entwickelt, die sich mit Sterben, Tod und Nach-Tod befassen. Ich möchte einige dieser Praktiken an hier kurz vorstellen. Für kranke und sterbende Menschen gibt es die Übung des Tonglen; eine Übung des Gebens und Nehmens. Wenn heute Nachmittag genug Zeit bleibt, werden wir das Tonglen einüben. Für Menschen in der Phase des Übergangs und des Nach-Todes gibt es die Praxis des Phowa, eine Übung der Bewusstseinsübertragung. Tibeter legen größten Wert darauf, den Moment des Übergangs mit einem klaren, nicht anhaftenden und nicht-dualen Geisteszustand zu erleben. Ihr spirituelles Wissen hat Anklang in der Hospizbewegung gefunden. Das „Tibetische Buch von Leben und Sterben“ von Sogyal Rinpoche gehört mittlerweile zur Standardliteratur vieler Hospizinitiativen.

Nach diesem kleinen Ausflug in den tibetischen Buddhismus möchte ich über meine eigene Einstellung zur Spiritualität sprechen. Für mich bedeutet Spiritualität, dass ich mich auf eine innere Entwicklung einlasse, die mich in meinem ganzen Wesen in Anspruch nimmt und die jeden Moment meines Lebens bestimmt. Leicht gesagt, nicht? Aber jeder hier weiß, wie schwer das ist. Und: was bedeutet diese Sichtweise eigentlich für meinen Alltag? Wie kann ich Spiritualität in meinen Alltag holen? Wie kann Spiritualität im Alltag lebendig werden? Wie verändert Spiritualität mich und mein Leben? Willigis weist immer wieder darauf hin, wenn er sagt: "Spiritualität, die nicht in den Alltag führt, ist ein Irrweg." Aber was jetzt? Was bedeutet das? Was soll ich jetzt tun? Wie setze ich das um? Es gibt wenige Lehrer, die an dieser Stelle weitergehen. Ich habe auch keine Antworten für alle Menschen, das ist klar. Aber ich habe für mich einen Weg gefunden, auf dem ich vorankomme.

Die vier Säulen der Hospizarbeit

Ich möchte euch nun die vier Säulen der Hospizarbeit vorstellen. Ein Hospiz ist ein Haus, ein Haus hat ein Dach, und das Dach wird von vier Säulen getragen. Spiritualität gilt im gedanklichen Überbau der modernen Hospizbewegung als eine der vier tragenden Säulen. Wir Hospizler wollen für den Sterbenden da sein - für den Körper: erste Säule, für seine Seele: zweite Säule, für Familie und Umfeld, alle, die ihm nahe stehen: Dritte Säule, und wir achten auf Spiritualität: vierte Säule. Dass von Hospizlern fast allgemein Spiritualität als ein Schwerpunkt der Hospizarbeit angesehen wird, macht den hohen Stellenwert von Spiritualität in der Bewegung deutlich. Die moderne Hospizbewegung ist hier sicher ein Vorkämpfer für ein ganzheitliches und integrales Denken. Die Hospizbewegung ist eine Bürgerbewegung im besten Sinne, wenn man so will: eine Bürgerbewegung gegen ein Weltbild, das Selbstsucht und Eigennutz propagiert.

Die körperliche oder physische Säule

Nun komme ich zur ersten Säule: unserem Körper. Jeder kranke und sterbende Mensch braucht Hilfe und Unterstützung für sein körperliches Wohlergehen; er braucht gute medizinische Versorgung. Jeder von uns meidet Schmerz. Am unserem Lebensende wollen wir möglichst keine Schmerzen ertragen müssen. Es sollte also eine gute palliative Versorgung gewährleistet sein. Zum besseren Verständnis: palliativ bedeutet 'lindernd' (lat. Pallium – der Mantel, die Decke). Die Definition der Weltgesundheitsorganisation lautet: "Palliativmedizin ist die angemessene medizinische Versorgung für Patienten mit fortschreitenden und sich stetig verschlimmernden Erkrankungen und einer begrenzten Lebenserwartung, für die der Schwerpunkt auf der Lebensqualität liegt." Palliativmedizin und Palliativpflege bejahen das Leben und betrachten Sterben als einen natürlichen Vorgang. Sie bieten ein multidisziplinäres Unterstützungssystem an, das den Patienten hilft, so aktiv wie möglich zu leben. Sie helfen den Familien, sich der fremden Situation eher gewachsen zu fühlen. Es soll alles Menschenmögliche getan werden, z.B. mit Morphiumpflastern, um einem sterbenden Menschen ein möglichst schmerzfreies Leben zu gestatten.

Die psychische (oder seelische) Säule

Nun komme ich zur zweiten Säule, bei der es um die Psyche und die Seele eines Menschen geht. Jeder kranke und erst recht jeder sterbende Mensch braucht - was für ein schönes deutsches Wort! - Seelsorge. Wenn wir sterben, brauchen wir jemanden, der uns versteht. Wir brauchen Erklärungen für unsere Not, uns fehlt einer, der uns beruhigt, wenn wir Angst haben, einer, der uns eine Sorge abnimmt, eine Erledigung, wenn wir nicht mehr laufen können. Die ganze Umwelt und Mitwelt müssen jetzt einfühlsam das Machbare tun, damit der kranke und sterbende Mensch seinen letzten Weg gehen kann, nach seinem Ermessen, nach seinen Vorstellungen. Hier liegt eigentlich der Schwerpunkt vieler Hospizdienste. Die Bedürfnisse des Sterbenden sollen für die ehrenamtlichen Hospizhelfer im Vordergrund stehen. Von welchen Bedürfnissen spreche ich? Ich will im Sterben nicht allein sein. Ich will in einer Umgebung sterben, die ich kenne. Ich brauche Nähe, Sicherheit, Geborgenheit. Ich brauche auch Informationen z.B. über eine Patientenverfügung.

Die soziale Säule

Die dritte Säule betrifft das soziale Umfeld eines Menschen. Kein Mensch existiert allein.

Die Art und Weise, wie sein Umfeld mit einem Sterbenden umgeht: mit Fürsorge und Mitgefühl oder mit Spott und Geringschätzung, wirkt sich auf die letzten Monate, Tage und Stunden stark aus. Die Kommunikation verlangt viel von allen, die mit einem

Sterbenden zu tun haben. Diese äußeren Einflüsse können dabei den Verlauf der Krankheit unmittelbar beeinflussen. So unglaublich es klingt, aber: fühlt sich ein kranker Mensch gesehen und ernst genommen, empfindet er weniger Schmerz. Diese simple Tatsache gehört zum Selbstverständnis moderner Palliativmedizin. Im nahen Umfeld des Kranken kennt man ihn einfach am besten. Hier ist unsere Gesellschaft gefordert, kranken und sterbenden Menschen in ihrem Alleinsein Unterstützung anzubieten. Wenn man Menschen fragt, was sie am Lebensende am meisten befürchten, so äußern viele zwei Befürchtungen: Alleinsein und hilflos der so genannten „Apparatemedizin“ ausgesetzt zu sein.

Die spirituelle Säule

Ich kenne außerhalb der Hospizbewegung keinen Bereich im Zusammenleben der Menschen unserer Zeit, in dem Spiritualität eine ebenso große Rolle spielt. Woran liegt das? Keine Zeit der Geschichte hat so vielen Menschen je so viele Gelegenheiten zur Ablenkung und Zerstreuung geboten wie unsere Zeit. Bis zu ihrem Lebensende schieben manche Menschen daher ohne Selbstklärung Fragen vor sich her, Fragen wie: Was ist der Sinn meines Lebens? Warum leide ich? Warum sterbe ich? All die alten Fragen, so alt wie die Menschheit: Woher kommen wir? Wo gehen wir hin? Gibt es ein Leben nach dem Tod? Als Sterbebegleiter gehen wir nur mit; wir dürfen diese Fragen nur für uns selbst beantworten. Und wenn wir offen und geradezu gefragt werden? Wenn das geschieht, können wir sagen, wie wir über diese Dinge denken, aber wieder: nicht als Experte, sondern als Mensch. Menschen können irren, ich auch, aber ich, der Helmut Dörmann, ich sehe es so. - Meine Sichtweise ist aber im Grunde gar nicht wichtig. Ich teile sie dir gerne mit. aber: Wie denkst denn DU? Was fühlst denn DU? Möchtest DU von DIR sprechen? Wir wollen mitgehen, keine Richtung vorschreiben, zuhören, nicht selber reden. Wir wollen helfen, dass die, mit denen wir sprechen, ihre eigenen Antworten finden, ihren eigenen Empfindungen vertrauen. Hier bin ich, ich kann mich aussprechen. Hier bist du, du kannst dich aussprechen.

Pater Anselm Grüns Definition von Spiritualität in der Sterbebegleitung lautet: "Immer, wenn ich einen Menschen begleite, ist es auch ein spirituelles Geschehen." Wie viele Menschen auf dem spirituellen Weg, aber auch genauso wie andere Menschen aus der Hospizbewegung, trennt Anselm Grün nicht zwischen Spiritualität auf der einen und Sterbebegleitung auf der anderen Seite. Pastor Wolfgang Ricke, katholischer Krankenhausseelsorger im Klinikum Minden, benutzte einmal auf einer Fortbildung den drastischen Satz: "Spiritualität in der Hospizarbeit ist, wenn man die Pfanne darunter hält." Ich zitiere dies ganz bewusst, weil ich deutlich machen will, dass Spiritualität nichts Abgehobenes ist. Spiritualität und Mystik ereignen sich zwischen uns, fließen hin und her zwischen einem Du und einem anderen Du.

Der Sterbende gibt vor.

„Der Sterbende gibt vor“ ist der Leitsatz, dem ich folge. Was soll das heißen? Bildlich gesprochen: Der Sterbende spielt sein Solo, sein großes Abschiedssolo, und wir spielen die „Begleitmusik“. Wir bieten Unterstützung an, damit sterbende Menschen ihren eigenen Ton finden - und der muss für die Ohren des Begleiters keineswegs lieblich und harmonisch klingen. Wenn der Ton des Sterbenden schließlich immer schwächer wird, bleiben wir da. Unsere Begleitmusik bleibt.

Der Sterbende nimmt sie wahr, erkennt sie; sie kann ihn tragen. Schon Dasein und Anwesenheit schaffen für Geborgenheit Raum. Ein Streicheln, eine Stimme, lassen den Sterbenden zu dem zurückfinden, was er selber ausdrücken will. Auch wenn der Ton dessen, der da vor uns liegt, seltsam, schrill, verzerrt, kläglich oder wütend klingt: wir bleiben doch da. - Das also bedeutet "Der Sterbende gibt vor". Es bedeutet aber überraschenderweise auch: ich diene dem anderen, und indem ich ihm diene, diene ich mir selbst. Anders gesagt: ich sehe den anderen in mir. Tagore drückt dies so aus: "Ich schlief und träumte, das Leben sei Freude. Ich erwachte und fand, das Leben ist Dienen. Ich handelte und merkte: Dienen ist Freude." - "Dienen" bedeutet, dass wir uns gegenseitig nähren. Es bedeutet eben auch, dass wir bei der Pflege anderer auch immer für uns selbst sorgen. Diese innere Haltung verändert die Art und Weise der Begleitung fundamental. Wir werden mitmenschlich. Wir gehören zusammen. Du gehst deinen Weg, und ich gehe meinen, aber dieses Stück gehen wir gemeinsam. Und wir gehen und stehen auf Augenhöhe. Wir lernen voneinander. Wir begleiten uns gegenseitig. Das ist gut so. Ich kann dich nicht heilen. Du mich auch nicht.

Von vielen ehrenamtlichen Sterbebegleitern habe ich den folgenden Satz gehört: "Ich habe mehr bekommen, als ich gegeben habe." Wenn ich für den Anderen offen bin, dann öffnet er sich für mich. Eine in diesem Sinne verstandene Begleitung führt dazu, dass der sterbende Mensch, der sich gesehen und angenommen fühlt, dann ebenfalls sein Herz öffnen kann und Dankbarkeit für diese Zuwendung zeigt. Ein sterbender Mann, eine sterbende Frau, ein sterbendes Kind, ganz unerwartet schenken sie uns Teilnahme: sie teilen mit uns die intimsten Momente ihres Lebens. Dienen ist nicht Helfen. - Unter Helfen verstehe ich: Ich bin im Vordergrund, weil ich ein guter Mensch, ein guter Christ, oder ein guter Hospizhelfer sein will. So, im falsch verstandenen Helfen, erhöhe ich mich selbst.

Die innere Haltung in der Sterbebegleitung

Ich möchte mich jetzt der inneren Haltung in der Sterbebegleitung widmen. Aber wie kommt man zu einer inneren Haltung, und was bedeutet überhaupt: innere Haltung? Im Brockhaus heißt es: "Eine Haltung ist eine "innere Einstellung", aus der heraus Handlungen ethisch und moralisch beurteilt und ausgeführt werden." Eine Grundhaltung ist nichts Gegebenes, sie entwickelt sich im Laufe des Lebens. Nach

Paul Watzlawick kann man nicht „nicht kommunizieren“. Ich muss deshalb nichts sagen, um zu kommunizieren; ich kommuniziere auch, wenn ich gar nicht kommunizieren will. Ähnlich gibt es keine Menschen ohne eine Grundhaltung, sie mögen sich ihrer bewusst sein oder nicht. Die Grundhaltung eines Menschen ist dasjenige, was ihn bewegt zu denken und zu tun. - Wie wir die Welt betrachten und bewerten, basiert auf unserer Grundhaltung. Ich werde immer wieder gefragt: „Sterbende begleiten - wie kann man eine solche Arbeit nur tun?“ - "Verzweifelst du nicht daran?" - „Das ist doch alles sehr schwer auszuhalten." - "Ich könnte das nicht." - Dazu muss ich sagen: Ohne eine spirituelle Grundhaltung und ohne einen spirituellen Übungsweg könnte auch ich diese Arbeit sicher nicht tun.

Ich glaube auch, dass es für alle Menschen ein Danach gibt und dass jeder Mensch nach seinem Tode ins Licht gehen wird. Dieses innere Wissen lässt mich meine Arbeit nicht nur gut aushalten, sondern gibt mir auch Trost und Zuversicht. Paradoxe Weise also: meine Arbeit kostet nicht nur Kraft, sie schenkt mir auch viel Kraft. Ich versuche, Sterbenden zu helfen, so zu sein, wie sie sind. Jeder Sterbende hilft mir, so zu sein, wie ich bin. Hierzu einige Zeilen aus dem Buch von Christine Longhaker „Dem Tod begegnen und Hoffnung finden“.

Mit einer einzigen Stimme, die für viele Stimmen steht, werden die emotionalen, praktischen und spirituellen Bedürfnisse eines Menschen in folgende Worte gefasst:

Ich möchte über meine Gedanken und Ängste sprechen. Ich mache so viele Veränderungen durch. Ich habe keine Ahnung, was auf mich zukommt. Manchmal habe ich nur noch die zukünftigen Ereignisse vor Augen, die mir Angst machen. Und jeden Tag löst die Angst ein anderes Gefühl aus. Manchmal halte ich es nicht aus und rede mir ein, es wäre noch alles beim Alten. Dann kann ich tage - oder wochenlang - gereizt sein. Wenn du mir zuhören kannst und mich akzeptieren kannst, ohne den Versuch zu machen, mich umzustimmen oder in gute Laune zu versetzen, werde ich irgendwann darüber hinwegkommen, mich entspannen und vielleicht werde ich wieder mit dir lachen können.

Ich möchte, dass du mich als vollwertigen Menschen betrachtest und mich nicht auf eine Krankheit oder Tragödie reduziert. Man muss mich nicht behandeln, als wäre ich aus Glas.

Betrachte mich nicht mit Bedauern, sondern mit Freundlichkeit und Liebe. Auch wenn ich den Tod vor Augen haben mag - noch bin ich lebendig. Ich möchte, dass man mich wie einen normalen Menschen behandelt und mich am Leben teilhaben lässt. Denke nicht, dass du nicht völlig offen zu mir sein kannst. Sag mir ruhig, wenn ich dir das Leben schwer mache oder wenn du Angst hast oder traurig bist. Bitte, glaube nicht, du müsstest auf alles eine Antwort haben oder immer die richtigen Worte finden, um meine Angst zu beschwichtigen. Vielleicht hast du selber Angst, wenn du zu mir kommst und nicht

weiß, was du sagen sollst. Du brauchst mir nichts vorzumachen oder vorzuspielen. Wenn du mir wirklich Unterstützung geben willst, musst du in erster Linie Mensch sein..."

Ich lasse diese Worte unkommentiert stehen und möchte nun in genauere Begriffe fassen, was ich unter „Grundhaltung“ verstehe. Ich achte auf sechs Dinge, die keine Dinge sind: Authentizität; Präsenz; Bedingungslose Zuwendung; Nichtwissen; Verbundenheit und Selbstklärung.

Authentizität

Was bedeutet Authentizität? Ich möchte darauf erst einmal persönlich antworten. Ganz zu Beginn meiner Arbeit als Koordinator war ich bei meinen Erstbesuchen meistens steif und förmlich. Es fehlte mir einfach an Erfahrung. Ich wollte meine Rolle als Koordinator gut ausfüllen. Warum? Ich war unsicher und wollte alles richtig machen. Ich lernte meine Rolle gerade erst kennen und nahm sie deshalb zu wichtig. Ich stellte mich dar, anstatt zu sein, wie ich bin. Ich war mit den Familien, in die ich kam, nicht auf Augenhöhe. Das war nicht aufrichtig, und deshalb war es nicht echt. Ich war wenig authentisch. Gerade einer Frau oder einem Mann gegenüber, die ihr Leben jetzt zu Ende leben müssen, ist Aufrichtigkeit eine große Hilfe. Vor allem: ich muss nicht meinen, ich müsse Sterbende schonen; ich muss ihnen nichts vormachen. Das kann ich aber nur, wenn ich mir selbst nichts vormache.

Ich kann einen sterbenden Menschen nur so sehen, wie er ist, wenn ich mich selber so sehe, wie ich bin. Niemand sieht seine blinden Flecken gern. Die Anderen können mich auf meine blinden Flecken aufmerksam machen, aber wenn ich mich vor ihnen verberge, tun sie das nicht. Ich liebe meine Schokoladenseiten und ich zeige sie gern nach außen. Meine Schattenseiten zeige ich nach außen lieber nicht; und noch schlimmer: zwar spüre ich sie ab und zu, aber ich will mich nicht auf sie einlassen. Das ist absurd: noch vor mir selber versuche ich, meine Schattenseiten in den Schatten zu stellen. Nichts führt weiter als eine Selbstklärung, bei der ich mich auf meine Schattenseiten einlasse. Das ist oft ein harter Weg und dauert ja im Grunde ein Leben lang.

Experten, die Leute vom Fach, haben für diese beschwerliche Selbstklärung oft weder Zeit noch Lust, sie stehen unter ökonomischen oder anderen Zwängen, müssen selber funktionieren und können deshalb oftmals gar keine Selbstklärung zulassen.

Der Philosoph Yasuhiko Kimura definiert Authentizität so: "Authentizität ist ein Seinszustand, welcher der Wahrheit verpflichtet ist. Und diese Wahrheit ist zutiefst einfach.

Der Weg der Wahrheit ist der am seltensten beschrittenen Weg überhaupt. Authentizität ist die Klarheit des Seins, in der es keine Selbsttäuschung gibt." - Nur wenn ich

versuche, ohne Selbsttäuschung zu leben, muss ich den anderen nichts vormachen, und nur, wenn ich ihnen nichts vormache, können sie sich für mich öffnen. - Oft hört man, dass Blinde besonders gut hören können, weil sie den Hörsinn ausbilden, um den fehlenden Gesichtssinn auszugleichen. Ähnlich ergeht es Sterbenden: ihr Körper wird schwächer, ihnen schwinden die Sinne, aber ihr Spürsinn für Wahrhaftigkeit wächst. In den letzten Tagen scheinen manche sterbenden Menschen irgendwie entrückt zu sein, als befänden sie sich in einer anderen Welt. Mir scheint, sie werden schon von himmlischen Kräften durchwirkt. Und das macht sie so empfindsam. Wieder also: ich muss Sterbenden gegenüber gar nicht in der Rolle des Koordinators oder des Experten auftreten. Ich muss nichts Besonderes darstellen. Ich gehe hin; - Mensch zu sein genügt.

Präsenz

Echte Präsenz hat etwas Magisches, das inspirierend wirkt und Kraft gibt. Auf dem spirituellen Weg dreht sich Vieles um Achtsamkeit. Wir üben Achtsamkeit und Loslassen in der Meditation. Und genau diese Fähigkeiten können wir in der Begleitung gut gebrauchen. Wenn wir aufmerksam sind, ist unser ganzes Selbst ausgerichtet auf den jetzigen Augenblick. Wenn wir sterbende Menschen begleiten, verstehen wir, wie schnell sich die Dinge verändern, wie schnell sie uns aus den Fingern gleiten. Der große vietnamesische Meditationslehrer Thich Nath Han, Autor zahlreicher Bücher, hält Aufmerksamkeit für das vielleicht größte Geschenk, das wir einem Menschen machen können. Wir lernen, dass es sinnlos ist, alles festzuhalten. Wir lernen, unsere Anschauungen und Sichtweisen nicht mehr ganz so ernst zu nehmen. Wir erkennen, dass alle Dinge in Bewegung sind. Manchmal schafft das ein Gefühl von Panik. Doch wenn wir uns damit anfreunden, dass die Dinge immer in Bewegung sind, beginnen wir uns zu entspannen. Lässt sich Präsenz üben? Ich meine JA! Eine Möglichkeit ist: Ich sammle mich, bevor ich die Türklinke in die Hand nehme und „Erde mich“, wie Graf Dürckheim es nennt. Ich erde mich, in dem ich mich in meinem Körper spüre, mich mit dem Boden unter meinen Füßen verbinde und mich für den „Himmel in mir“ öffne. - Wenn ich nun bei sterbenden Menschen bin, kann ich mich wiederum sammeln, ähnlich wie in der Meditation, mit Hilfe meines Atems. Manchmal genügen schon einige achtsame Atemzüge, und ich bin wieder präsent. Wir können einen Besuch bei einem schwerkranken oder sterbenden Menschen sehen wie eine Übung der Meditation. Wir sind einfach da und sind gesammelt.

Bedingungslose Zuwendung

Bedingungslose Zuwendung ist gelebte Nächstenliebe und basiert auf Mitgefühl und Liebe. "Zuwendung ja, aber warum bedingungslos?" werdet ihr euch vielleicht fragen. - Bedingungslos heißt: Ich stelle mich ganz und gar zur Verfügung. Ich halte nicht zurück

mit meiner Zuwendung. Der Dalai Lama drückt es so aus: "Ich habe festgestellt, dass das höchste Maß an innerer Ruhe aus der Liebe und dem Mitgefühl entsteht, das wir in uns nähren; je mehr wir Sorge tragen für das Glück der anderen, desto ausgeprägter ist unser Sinn für das eigene Wohlbefinden. Wenn wir ein vertrautes, warmherziges Gefühl gegenüber anderen hegen, wird unser Geist automatisch besänftigt. Dadurch können wir jedwede Angst oder Unsicherheit leichter ablegen und mit allen Hindernissen auf unserem Weg besser fertig werden. Das ist die eigentliche Ursache des Erfolgs im Leben."

An dieser Stelle möchte ich den Unterschied zwischen Mitgefühl und Mitleid deutlich machen. - Mitleid bedeutet, dass wir uns mit dem Leiden des anderen identifizieren. Dadurch sind wir möglicherweise genauso hilflos wie er selbst.

Oder wir bemitleiden den anderen in seinem Schmerz und schaffen dadurch eine Distanz zu ihm. Wir stellen uns dann über den Kranken. Der andere ist dann der „Arme“, der „Kranke“, der „Leidende“. So setzen wir den Anderen herab; wir schieben ihn in die Rolle eines Minderwertigen. Ich werde so der „Gesunde“, der „Gute“ und „Helfende“. So erhöhen wir uns selbst. - Ein sterbender Mensch muss jedoch zuerst unsere Zuwendung spüren, frei von jeglicher Wertung und Erwartung, so bedingungslos wie nur irgendwie möglich, denn er braucht einen Freund oder eine Freundin dringender denn je. Eine Möglichkeit um zu lernen bedingungslos zu lieben ist: Wir versetzen uns in die Lage des Kranken und Sterbenden. Wir können uns ganz einfach vorstellen, wir würden dort liegen, allein und mit Schmerzen und den Tod vor Augen. „Dies bist du“. Wie würde ich empfinden? Was bräuchte ich jetzt? Was würde ich mir wünschen? Wenn wir diese Übung machen, werden wir herausfinden, was der Mensch, den wir begleiten, sich am sehnlichsten wünscht.

Ein kleines Beispiel:

Ein Erstgespräch. Die Ehefrau hatte um Unterstützung gebeten, ihr Mann lag im Sterben. Sie versorgte ihn schon seit zwei Jahren und war jetzt am Ende ihrer Kräfte angekommen. So fuhr ich hin, um mit ihr und mit ihrem sterbenden Mann zu sprechen. Zu Beginn sprach ich mit der Frau allein, erkundigte mich nach dem Krankheitsverlauf ihres Mannes und seinem jetzigen Zustand. Sie erzählte sehr offen und frei von ihrem Mann, sprach aber ebenfalls ihre eigenen Sorgen an. Dann gingen wir gemeinsam zum Bett des Mannes.

Der Mann und ich schauten uns kurz an, ich sagte: „Guten Tag Herr Meier“, und gleichzeitig beobachtete ich mich mit Erstaunen dabei, wie ich auf sein Bett zuging und einfach seine Hand in meine nahm. Wir schauten uns an und ich verstand. Er war tieftraurig. Nach einer Zeit, die mir wie eine Ewigkeit vorkam, sagte er: „Ich werde sterben“. Ich nickte und hatte einen Kloß im Hals. Ich erwiderte: „Ja, Sie werden sterben“. Zu meinem Erstaunen schaute er mich geradezu erleichtert an, als wenn er

hätte sagen wollen: „Endlich durfte ich das sagen“. Nach einer Zeit des Schweigens sagte die Ehefrau: "Ich habe solche Angst, dass du stirbst." Der Mann nickte stumm. Ich sagte: "Sie haben doch noch Zeit. - Noch ist es nicht soweit. - Sie können noch Abschied voneinander nehmen. - Sie können noch einmal über Ihr gemeinsames Leben sprechen und darüber, was Ihnen wichtig war". Die Ehefrau im Hintergrund rückte näher und hatte, wie ich auch, feuchte Augen. Sie sagte: "Wir haben das nicht gelernt. - Ich weiß gar nicht, wie das geht. - Ich dachte auch, dass das Sprechen über den Tod dir nicht guttut." Der Mann nickte wieder. Sie sagte weiter: "Ich habe Angst davor, dich zu verlieren, das weißt du doch." Sie weinte. Der Mann sagte wieder nichts. Ich war froh und glücklich, dass der Damm gebrochen war. - Als ich ging, bedankte sich die Frau. Wir haben den Mann und seine Frau auf ihrem Weg begleitet. Nach etwa vier Wochen starb der Mann.

Nicht-Wissen

Nach diesem Erlebnisbericht möchte ich jetzt über den nächsten Punkt „Nicht Wissen“ sprechen. Eine Übung in der Praxis des Zen heißt dokusan. Das ist eine Befragung oder ein Gespräch zwischen Lehrer und Schüler. Den Schülern wird die Anweisung gegeben, vor der Tür des Lehrers zu warten und sich innerlich zu sammeln. Weil sie keine Ahnung haben, was sie hinter der Tür erwartet, können die Schüler auch nicht wissen, was der Lehrer ihnen zu sagen hat. Sie müssen sich einfach auf alles einstellen, sie müssen bereit sein. Das Zimmer eines Sterbenden zu betreten, ist wie zum dokusan zu gehen. Wir sollten besser auf jedes fertige Konzept verzichten und mit einer Haltung von Nicht-Wissen durch die Tür gehen.

Wir geben dabei unsere innere Haltung nicht auf. Ich weiß, wir leben mit Konzepten, und im Alltag geht's auch gar nicht anders, nur: wenn unsere Konzepte uns bestimmen, wenn wir immer genau wissen, was richtig und falsch ist, nehmen wir uns gleichzeitig gerade das Wissen, das uns nur das Hier und Jetzt schenken kann.

Nicht-Wissen bedeutet: vorbehaltlos offen zu sein und nicht zu wissen, was zu tun ist. Es ist gut zu fragen. Das verlangt uns einiges ab. Wir fühlen uns anfangs in dieser Haltung unsicher, als zöge man uns den Boden unter den Füßen weg. Wir fühlen uns nackt. Aber unser Nicht-Wissen, das sich zuerst so fremd anfühlt, erweist sich dann tatsächlich als Kraftquelle. Erst wenn ich angesichts sterbender Menschen mein Nicht-Wissen anerkenne, löse ich mich von alten Gewohnheiten und vom bloßen verstandesmäßigen Handeln.

Ein Beispiel:

Ich begleitete vor zwei Jahren einen Mann. Nennen wir ihn Norbert. Norbert war 45 Jahre alt. Er war Computer-Fachmann. Ich hatte ihn über mehrere Wochen zu Hause

besucht. Nun war Norbert in einem stationären Hospiz. Ich war dort das dritte oder vierte Mal bei ihm.

Nachdem wir uns begrüßt hatten - wir waren mittlerweile per Du - bat er mich unvermittelt: „Du, Helmut, lass uns mit dem Rollstuhl in die Altstadt fahren. Ich möchte in einem Schuhgeschäft Stoppersocken kaufen“. Ich war sehr erstaunt und mir ging allerhand durch den Kopf: „Ich wollte doch mit ihm über sein Sterben und seinen Tod sprechen. Und Stopper Socken? - Wie kommt er denn jetzt darauf? Ist er verwirrt? Phantasiert er?“ Norbert hatte einen Tumor im Kopf, und etwas Ähnliches hatte ich in solchen Begleitungen schon des Öfteren erlebt. Aber Norbert beharrte auf seinem Wunsch und berichtete mir von einem Besuch in diesem Schuhladen, einige Tage vorher, gemeinsam mit seiner Frau. Ich tat mich schwer, ihm zu glauben, erinnerte mich außerdem an eine Situation, bei der Norbert einen epileptischen Anfall bekommen hatte. Wie ein Baum war er damals umgefallen, und fallend zerschlug er einen Wohnzimmertisch. Zehn Minuten lang war er ohnmächtig. Mir fiel wieder ein, wie Norbert sich bei diesem Krampf eingesudelt hatte. Er hatte die Kontrolle über alle Körperöffnungen verloren. All das verursachte mir jetzt ein Gefühl von Magendruck und Angst. Ich sagte: „Du, ich weiß nicht, ob das gut geht. Was mache ich, wenn du unterwegs einen Krampf bekommst?“ Ich sagte nicht: "Norbert, ich habe Angst." Aber Norbert blieb hartnäckig. Ich sagte: „Vielleicht darf ich gar nicht mit dir rausschieben. Ich muss zumindest das Pflegepersonal fragen“. Er: „Dann frag doch!" - Also fragte ich, und zu meinem Erstaunen gab man uns grünes Licht - und gute Ratschläge für den Ernstfall obendrein. Mit mulmigen Gefühlen, bis zum Hals voller Unsicherheit und „Nicht-Wissen“ schob ich Norbert im Rollstuhl in Richtung Altstadt. Auf dem Weg legte sich meine Angst etwas, und ich entspannte mich ein wenig. Norbert kannte Weg und Ziel, wir kamen heil in dem Schuhladen an. Er fand seine Stoppersocken. Ein wenig beschämt sagte ich: „Es gibt hier ja tatsächlich Stoppersocken“. Norbert schaute mich entgeistert an und meinte: „Ja, natürlich!“ Auf dem Rückweg machten wir noch Halt in einer Eisdiele. Dort saßen wir gemütlich beisammen und schauten den Fußgängern zu, die an uns vorbeizogen. Sterbebegleitung kann also auch sein: Stoppersocken kaufen und Eis essen gehen. Wenn ich bei meiner Angst und Unsicherheit geblieben wäre, hätte ich Norbert und mich um einen schönen Nachmittag gebracht. Das ist es eben: Der Sterbende gibt vor, und ich weiß gar nichts. - Etwa 6 Wochen später starb Norbert. Ich habe viel aus unseren Begegnungen gelernt.

Verbundenheit

Sich verbunden zu fühlen, das hat etwas mit der Kunst des Zuhörens zu tun: Ich höre ganz und gar zu und widme meinem Gegenüber meine volle Aufmerksamkeit. Ich nehme mich zurück, so gut ich kann, um ganz bei dem Anderen zu sein, um mich nicht nur durch seine Worte, sondern auch durch seine Gefühle berühren zu lassen.

Meine Aufmerksamkeit fließt zwischen mir und dem Anderen hin und her. Ich schütze mich nicht vor seinen Schmerzen, seiner Freude, seiner Traurigkeit; ich spüre sie ebenso wie ich meine eigene Ungeduld, meine Furcht vor Fehlern, meinen Ärger spüre. Die Arbeit mit Sterbenden zwingt zum aktiven Zuhören. Wenn Menschen sterben, suchen sie jemanden, dem sie vertrauen können, jemanden, der sie versteht. Es geht uns allen ähnlich, wenn wir schwer erkrankt sind.

Wir beschäftigen uns dann oft so sehr mit uns, unseren Schmerzen, und können manchmal nur jemanden ertragen, der einfach da ist und sich zurückhält. Jemanden, der nicht so viel fragt, sondern uns Tee kocht, eine Wärmflasche bringt, uns etwas vorliest. - Ich möchte noch einen Schritt weiter gehen. Wirkliches Zuhören, bei dem ich mich ganz vergesse, hat eine unglaubliche Wirkung auf mein Gegenüber. Er fühlt sich eingeladen zu sprechen, weil ich ihn annehme, wie er ist. Immer wieder stelle ich fest: sowie ich beginne, meine eigenen Gedanken zu oder neben dem Gesagten zu denken, verändert sich unser Gespräch. Mein Gegenüber verliert möglicherweise den Faden und gleitet ab. Wenn ich es wirklich schaffe, voll und ganz zuzuhören, dann hören alle meine Sinne. Dann spüre ich auch das Unausgesprochene, das Unterschwellige, das, was mitschwingt. - Ich zitiere aus dem Buch von Rodney Smith „Die innere Kunst des Lebens und Sterbens“: "

Das größte Geschenk, was wir einem Menschen machen können, ist, ihn zu verstehen. Verstanden zu werden ist unser aller Herzenswunsch, denn verstanden zu werden bedeutet geliebt zu werden. Um einen anderen aber wirklich verstehen zu können, muss der Zuhörende sich mit Herz und Geist vollkommen engagieren. Er darf weder bewerten noch verurteilen, sondern dem anderen nur mit liebevoller Aufmerksamkeit zuhören."

Selbstklärung

Ich komme nun zum letzten Punkt: Selbstklärung. Als äußerst wichtige Voraussetzungen bei jedem Sterbebegleiter sehe ich zwei Dinge an, die bei meinen Ermutigungs- und Befähigungskursen und auch bei meiner Supervision der ehrenamtlichen Begleiter im Mittelpunkt stehen. Sterbebegleiter müssen bereit sein, sich auf Selbstklärung einzulassen. Sterbebegleiter müssen fähig sein, Selbstverantwortung zu übernehmen. Beides hängt für mich zusammen. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Trauer, dem eigenen Sterben, dem eigenen Tod, den kleinen Toden im Alltag, sind unerlässlich für die Sterbebegleiter selbst. Nur dann können wir einen Sterbenden begleiten, wenn uns unsere eigene Lebensgeschichte nicht im Wege steht. Wir müssen wenigstens damit begonnen haben, eigene Trauer anzuerkennen und zu verarbeiten. In unseren Befähigungskursen widmen wir deshalb diesem Thema ein ganzes Wochenende. Dabei können wir nur einen Anstoß geben: das bewusste Anerkennen und Verarbeiten der eigenen Trauer endet ja nicht, wenn unsere

Kurse vorbei sind. Sterbebegleiter müssen in ihrer Selbstklärung so weit gekommen sein, dass sie ihre eigenen Grenzen erkannt und angenommen haben. Was heißt das? Wir wissen alle um Belastungsgrenzen, und wir wissen auch, wie es sich anfühlt, wenn wir darüber hinausgehen. Auch in der Sterbebegleitung können wir bis an unsere Grenzen gehen und darüber hinaus. Wir beuten uns aus, weil wir in einem falschen Sinne "Helfen" wollen. Manchmal können wir schon deshalb unfähig sein, einem Sterbenden zu dienen, weil uns im Augenblick einfach die Kraft fehlt. Das kann viele Gründe haben. Manchmal verändern sich unsere äußeren Lebensumstände; wir sind dann zu sehr von anderen Dingen in Anspruch genommen. Außerdem kann wirklich niemand ganz und gar immer und allezeit für einen anderen Menschen da sein. Deshalb müssen Sterbebegleiter ihre eigenen Ressourcen beachten und auf Warnzeichen hören. Sonst sind sie eines Tages ausgebrannt. Das ist der schlimmste aller denkbaren Fälle: die ehrenamtlichen Sterbebegleiter schmeißen die Brocken hin. Das bedeutet dann: dem Sterbenden fehlt erst einmal Begleitung. Das soll nicht sein, und deshalb brauchen Sterbebegleiter Mut zur Offenheit gegenüber sich selbst.

Zu diesem Mut ... Mut zu machen, ist eine meiner Daueraufgaben in der Supervision. Es ist für jeden von uns schwer zu ertragen, wenn wir uns eingestehen müssen: "Ich kann nicht mehr. Ich brauche Hilfe." - Zu dieser Art von Selbstklärung, Selbstsorge und Selbstverantwortung müssen Sterbebegleiter bereit sein. Jeder von uns kennt Mitmenschen, die unsere Stimmung verschlechtern; wir fühlen uns schon zornig, wir lehnen sie schon ab, wir machen ihnen schon Vorwürfe, wenn wir nur an sie denken. Ich erlebe immer wieder, wie wichtig es für sterbende Menschen am Lebensende wird, nicht nur zurückzublicken, sondern auch sich zu versöhnen. Sterbende wollen nicht mit zwiespältigen Gefühlen gehen. Manchmal liegen Verletzungen schon Jahrzehnte zurück. Sie scheinen fast vergessen. Aber wenn ein Mensch stirbt, dann tauchen aus dem Seelengrund Verletzungen der Vergangenheit wieder auf; sie wollen dann nicht nur erinnert werden und nicht nur angeschaut - sie wollen geheilt werden. Manche Menschen können erst sterben, wenn sie ihre Beziehungen geklärt und möglichst geheilt haben. Wir brauchen alle Verzeihung, und wenn uns das erst einmal klar geworden ist, dann sind wir auch bereit, anderen verzeihen. Erst wenn ich mich selbst verstehe, verstehe ich Andere. Erst wenn ich für mich selbst Verantwortung übernehme, kann ich für andere Verantwortung übernehmen.

Am Ende meines Vortrags angekommen, frage ich mich: Gibt es eine Bilanz? Lässt sich ein Schlusstrich ziehen? Ich will's versuchen.

Ich habe von der Begleitung Sterbender gesprochen, unter verschiedenen Blickwinkeln, und ich habe versucht, einen Bogen zu schlagen zur Spiritualität. Stellt euch nun vor, das Thema wäre nicht „Sterbebegleitung und Spiritualität“; stellt euch vor, das Thema wäre: "Lebensbegleitung und Spiritualität"! - Was würde sich ändern? „Nichts“

Helmut Dörmann

Literatur

S. Husebo u. E. Klaschik, Palliativmedizin, Springer-Verlag, 2000,

Sogyal Rinpoche, Das Tibetische Buch vom Leben und Sterben, O.W. Barth Verlag,

Piero Ferrucci, Nur die Freundlichen überleben, Allegria Verlag 2005,

Andrew Cohen, Erleuchtet leben, via nova Verlag, 2003,

Tenzin Wangyal Rinpoche, Die heilende Kraft des Buddhismus, Dietrichs Gelbe Reihe,

Rob, Nairn, Leben, Träumen, Sterben, Theseus Verlag, 2002,

Pema Chödrön, Tonglen, arbor Verlag, 2001,

Christine Longhaker, Dem Tod Begegnen und Hoffnung finden, Pieper Verlag, 2001,

Francisco J. Varela, Traum, Schlaf und Tod, Pieper Verlag, 2003,