

Tod und Auferstehung

VON HELMUT DÖRMANN

Leben in zwei Welten

An einem Samstagnachmittag, Anfang dieses Jahrs, bekam ich von einem alten Bekannten, einen Anruf. Mit schwacher Stimme sagte er: „Helmut, du, ich werde bald sterben. Der Krebs, von dem ich dachte, dass ich ihn besiegt hätte, hat mich noch einmal eingeholt und ist in den letzten Wochen regelrecht explodiert. Ich bin jetzt Zuhause, möchte gern in ein Hospiz kommen. Kannst du mir dabei helfen?“ Ich musste am Telefon und muss auch jetzt noch beim Schreiben erst einmal kräftig durchatmen. Mein Freund (nennen wir ihn Peter) sprach danach immer leiser und nach 10 Minuten war seine Stimme kaum noch zu hören.

Nach unserem Telefonat habe ich mich um einen Platz in einem Hospiz gekümmert und gleichzeitig einen Palliativarzt kontaktiert. Am Tag darauf bin ich zu Peter gefahren. Er lebt mit seiner Lebensgefährtin (nennen wir sie Maria) zusammen. Als ich ihn besuchte, waren sein Bruder, sein erwachsener Sohn und Maria im Zimmer anwesend. Peter und ich hielten uns lange an den Händen, das kam mir wie eine Ewigkeit vor. Sein Blick hatte eine große Tiefe und strahlte Klarheit aus. Sein Geist wach und aufmerksam. Nur sprechen konnte er kaum noch. Die Umstände um ihn herum waren alles andere als gut. Er lag auf einem Sofa und hatte Schmerzen. Seine Schmerzmittel wollte er nicht nehmen. Sein Hausarzt, ein Arzt mit Schwerpunkt in alternativen Heilmethoden, hatte seine Praxis in 30 km Entfernung. Ein Pflegedienst war bislang nicht eingeschaltet worden. Das stationäre Hospiz, zu dem ich Kontakt aufgenommen hatte, war belegt. Peter hatte sich von dem Gefühl leiten lassen: Alles wird gut, und ich gehe dann aus meinem Körper, wenn ich es will. Auf meine Anfrage, ob er an ein Weiterleben glaube, sagte mir Maria: „Er geht davon aus, dass er uns nach seinem Tod helfen wird“. Diese Aussage passte zu Peter, dachte ich für mich.

Hinzufügen möchte ich, dass viele der Menschen, die von uns als Hospizdienst begleitet werden, an ein Weiterleben glauben. Für viele ist es nicht nur Glauben, sondern eine innere Gewissheit. Das lässt sie schwere Stunden ertragen und gibt ihnen eine gewisse innere Ruhe. Manche der Menschen, die wir als ambulanter Hospizdienst begleiten, sehen auch Lichtgestalten am Bett. Sie sagen Sätze wie: „Meine verstorbene Großmutter holt mich ab ... sie steht am Fußende meines Bettes“. Manche schauen in den Raum vor sich und sehen etwas, das der Besucher nicht sieht. Andere greifen nach einer „Gestalt“, die über dem Bett zu schweben scheint. Man könnte meinen, dass sterbende Menschen solche Erfahrungen ängstigen. Das Gegenteil ist aber der Fall. Wenn ich in die Augen von Sterbenden schaue, sehe ich häufig eine andere Dimension. Der Blick von Sterbenden ist nicht so „dinghaft“ wie der Blick von ganz gesunden Menschen. Sie schauen irgendwie durch einen hindurch. Ich sehe in den Augen die andere Wirklichkeit. Man kann diese Wirklichkeit „GOTT“, „SELBST“, „EWIGKEIT“ oder auch unser „SPRITUELLES ZUHAUSE“ nennen.

Das Licht dieser Wirklichkeit ist nicht von dieser Welt. Es hat eine große – berührende - Tiefe. In solchen „Blick-Momenten“ fühle mich darin bestätigt, dass es ein Weiterleben nach dem Tode gibt. Denn das Weiterleben ist JETZT anwesend. Man sieht das, was kommen wird, JETZT, einfach weil es schon DA ist. Diese Realität ist im Grunde spürbar und greifbar. In den letzten Tagen und Stunden zeigt sich diese Wirklichkeit in ihrer ganzen Schlichtheit und Schönheit. Manchmal ergeben sich auch Gespräche über diese andere Wirklichkeit.

Zurück zu Peter. Nach der Begegnung mit ihm setzte ich mich mit seiner Familie zusammen. Meine Hilfe war eine sehr konkrete: Peter brauchte einen Hausarzt vor Ort, einen Pflegedienst mit palliativer Ausrichtung, ein Krankenbett und einen Platz in einem stationären Hospiz. Seine Lebensgefährtin brauchte Aufmerksamkeit und ein verständnisvolles Zuhören. Sie hatte Peter aufopfernd zwei Jahre lang gepflegt und war mit ihren Kräften einfach am Ende. „Ich kann einfach nicht mehr“ waren ihre Worte.

Wir vier besprachen die anstehenden Dinge und fanden Lösungen dafür. Beim Abschied sagte Peters Bruder zu mir: „Ich danke Ihnen ganz aufrichtig. Ich hatte schon befürchtet, dass Sie vielleicht nur reden. Und hier fehlt es doch an allem“.

Mir wurde im Nachhinein noch einmal bewusst, dass wir als Menschen nicht nur „spirituell“ die Dinge angehen können. Häufig sind es die kleinen Dinge, die etwas bewirken. Dazu brauchen wir ein offenes Herz und einen klaren Blick für das, was in uns und um uns herum geschieht. Heißt: Wenn wir sterbend sind, braucht unser Körper neben Pflege und Medizin auch einen guten Platz (ein gutes Bett) und ein Zuhause (ein stationäres Hospiz) und unsere Seele braucht Verständnis und Zuwendung. Wir brauchen ein Netzwerk, das uns trägt.

Als ich nach Hause fuhr, kamen mir die Tränen. Ich war von der Begegnung mit Peter und seiner Familie sehr angerührt. Als wir uns verabschiedeten, beschlich mich das Gefühl, dass ich Peter nicht mehr wiedersehen werde. Peter starb einige Tage nach meinem Besuch in einem stationären Hospiz.

Sterbenden helfen

Ich werde häufig gefragt, wie wir Sterbenden am besten helfen können. Dafür gibt es natürlich keine allgemein gültige Antwort. Meine Antwort ist: 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 Begleitung Sterbender vor allem darum, "Mensch" zu sein. Wenn wir versuchen wollen, uns auf unsere menschlichen Kräfte zu besinnen, hilft uns eine spirituelle Ausrichtung und die Praxis der Meditation ungemein. Warum?

Erstens fördern wir mit Meditation, ein „ERWACHEN“ unseres SELBST. Einmal erwacht, will unser SELBST in der Welt gelebt und verwirklicht werden.

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.

Drittens bereiten wir uns durch Meditation darauf vor, in dieser anderen Wirklichkeit, unserem göttlichen Ursprung, zu verweilen.

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.

Von Helmut Dörmann