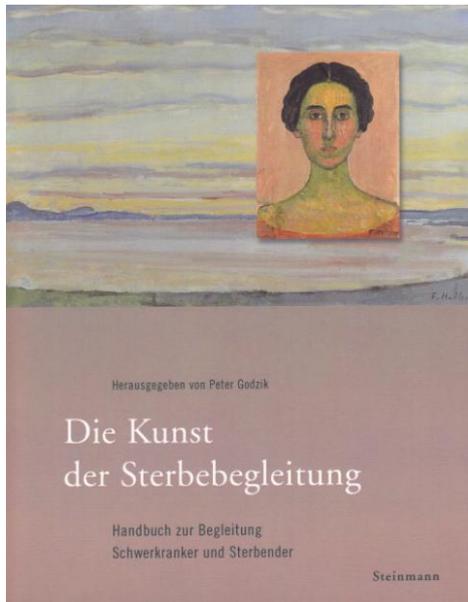


Das alte Celler Modell wieder neu zugänglich

von Peter Godzik¹

Lange wurde es vermisst und in gebrauchtem Zustand hoch gehandelt: das 1993 erschienene Teilnehmerhandbuch des Celler Modells „Verlass mich nicht, wenn ich schwach werde“. Nun ist es wieder zugänglich, diesmal in zwei Bänden: einer für den Grundkurs „Die Kunst der Sterbebegleitung“ und einer für den Vertiefungskurs „Sterbebegleitung – herzlich und zugewandt“, beide erschienen im Steinmann-Verlag.² Die Texte für das Praktikum wurden geschickt auf beide Bände verteilt, ebenso die wichtigsten Leittexte aus dem Leitungshandbuch. Vor allem die bisher nur als Dia-Serie zugänglichen Bilder Ferdinand Hodlers (1853-1918) vom Krankwerden und Sterben seiner Geliebten Valentine Godé-Darel konnten im ersten Band abgedruckt werden, so dass sie jederzeit angeschaut werden können. Einige wenige Texte wurden gestrichen, andere ergänzt oder ersetzt. Wer gewohnt ist, mit dem alten Celler Modell zu arbeiten, wird sich schnell zurechtfinden und nichts vermissen. Insgesamt sind zwei lesenswerte Bücher entstanden, die auch unabhängig von einer Lerngruppe geeignet sind, der eigenen Vorbereitung auf das Thema „Sterbebegleitung“ zu dienen.



Im Vorwort zum ersten Band heißt es:

Was haben wir zu tun, wenn wir Sterbende begleiten? Wir sind aufmerksam und unterstützen sie auf dem letzten Stück ihres Lebensweges, dass sie möglichst ohne Schmerzen, gut gepflegt, umsorgt von ihren Freunden oder Angehörigen, weitgehend selbstbestimmt ihren letzten Atemzug tun können. Wir verhalten uns dabei wie gute Hebammen: Wir erleichtern das Durchschreiten des Tores, denn Sterben ist ein „Geborenwerden in die Welt bei Gott“³. Wir freuen uns, wenn es geschafft ist; wir holen Hilfe herbei, wenn es zu schwer und kompliziert wird.

¹ Peter Godzik war Pastor, Oberkirchenrat und Propst. Er lebt seit 2011 im Ruhestand in Schleswig.

² Peter Godzik (Hrsg.), Die Kunst der Sterbebegleitung. Handbuch zur Begleitung Schwerkranker und Sterbender, Rosengarten b. Hamburg: Steinmann 2013, 180 Seiten, € 24,80. ISBN 978-3-927043-48-0; Sterbebegleitung – herzlich und zugewandt. Mit zahlreichen praktischen Hilfen, Rosengarten b. Hamburg: Steinmann 2012, 176 Seiten, € 22,80. ISBN 978-3-927043-50-3

³ Peter Godzik, Hospizlich engagiert. Erfahrungen und Impulse aus drei Jahrzehnten, Rosengarten b. Hamburg: Steinmann 2011, S. 172 ff. (insgesamt 240 Seiten, € 24,80. ISBN 978-3-927043-44-2)

Die Menschen sollen und wollen nicht durch unsere Hand sterben, sondern an unserer Hand, deshalb bereiten wir uns sorgfältig auf diesen Weg vor. Als Angehörige, Freunde und Ehrenamtliche in der Sterbebegleitung lernen wir in acht Schritten seelsorgerliche Tätigkeiten: wahrnehmen, mitgehen, zuhören, verstehen, weitergehen, bleiben, loslassen, aufstehen. Ja, auch loslassen und aufstehen, weil der sterbende Mensch es uns vormacht: Wir bleiben nicht hocken im gehabten Leben, wir gehen weiter, durch das Tor hindurch.

Es gibt Bilder, die das Begleiten und Unterstützen im Sterben beschreiben: Wir bilden ein tragendes Netzwerk, wir achten einander in unseren unterschiedlichen Tätigkeiten und Professionen. Unmittelbar in der Nähe des sterbenden Menschen, ihm zugewandt, leisten wir unseren Dienst oder bleiben in respektvollem Abstand stehen und beobachten, was geschieht, wann wir gebraucht werden und wann nicht. Wenn es darauf ankommt, halten wir die Hand unter oder legen sie zum Segen auf. Wir fragen uns, was das Sterben erleichtern könnte: eine gute Schmerztherapie, eine ganzheitliche Pflege, eine Bearbeitung letzter ungelöster Probleme, eine gute und liebevolle spirituelle Begleitung.

Bei der Geburt ist Steißlage eine schmerzhaft Komplikation, im Sterben auch. Wie ermöglichen wir es, dass die von uns begleiteten Menschen in „geistliche Kopflage“ kommen können? Eine Perspektive muss her, eine Vorstellung, ein Traum von dem, was vor uns liegt. „Wer nur zurückblickt, ist nicht geschickt für das Reich Gottes“ (Luk 9,62). Könnte das der unverzichtbare Beitrag der Seelsorgenden sein, Perspektiven zu eröffnen, Deutungshorizonte in den Blick zu nehmen, die vom Schmerzhaften des Abschieds ablenken und Trost vermitteln?

Und im Vorwort zum zweiten Band lesen wir:

Wer Sterbende begleitet, wird selber tief berührt und existentiell herausgefordert. Der eigene Umgang mit Sterben, Tod und Trauer ist zu bedenken. Die eigenen ungelösten Fragen tauchen auf. Nur wer selber spürt, dass Lasten da sind, die abgelegt werden müssen, wird Sterbenden in ihren geistlichen Nöten nahe sein können.

Welche Bilder vom Leben und Sterben tragen wir in uns, wovon träumen wir? Was, glauben wir, kommt nach dem Tod? Ist der Himmel leer, wie viele meinen, oder gibt es Vorstellungen, die unser Leben bereichern und unser Sterben erleichtern? Geht es nicht auch im Sterben darum, umgestaltet und neu gemacht zu werden? Zurück bleibt unsere körperliche Hülle, die Seele hat sich auf den Weg gemacht. Wohin?

Die Erfahrung lehrt, dass Bilder helfen, den Blick nach vorn zu richten – nicht eines, sondern viele. Es geht ja nicht um eine starre Ideologie oder meine persönliche Glaubensüberzeugung, sondern um ein Angebot, einen Deutungshorizont, den der andere beschreiten und für sich ergreifen könnte. Vielleicht will und kann er nicht nach vorn schauen, dann ist das auch in Ordnung. Aber vielleicht ergreift er so ein Bild und malt es sich aus – im wahrsten Sinne des Wortes. Kunsttherapeutinnen arbeiten manchmal so mit Sterbenden: Sie lassen sie ihre Bilder malen oder, wenn sie das schon nicht mehr können, ein Bild auswählen. So gestärkt mit einem inneren Bild geht ein sterbender Mensch seinen eigenen Weg unvertretbar durch das Tor hindurch.

Wir sind nur staunende Begleiter mit unserem Mitgefühl, unserem liebevollen Blick, unserer gewachsenen Erfahrung. Und wir wissen genau: Die eigentliche Bewährungsprobe unserer womöglich vielfältig erworbenen Kompetenz kommt noch, wenn wir selber gerufen werden an die Schwelle des Lebens.

Gerufen, gefragt, bedacht, bekannt, gelöst, erfüllt, gesegnet, begabt – so heißen die Schritte in unserem Buch zur Vorbereitung für Angehörige, Freunde und Ehrenamtliche in der Sterbebegleitung. So stirbt man nicht, jedenfalls nicht immer und nicht immer so leicht – das wissen wir. Aber so kann man sich auf das Sterben vorbereiten, um Haltung zu trainieren – herzlich und zugewandt, aufmerksame Mitmenschlichkeit in der jeweiligen Profession und Begabung, die wir ans Sterbebett mitbringen.

Mit beiden Büchern möchten Herausgeber und Verlag erreichen, dass Menschen, die als Angehörige, Freunde oder Ehrenamtliche bereit sind, schwerkranken und sterbenden Menschen nahe zu sein, in die Lage versetzt werden, geeignetes Material für ihre persönliche Vorbereitung auf die existentiellen Herausforderungen in der Sterbebegleitung zur Verfügung zu haben und an ihrer persönlichen Haltung zu arbeiten. Gerade in solchen Fällen haben sich die vorliegenden Sammlungen besonders bewährt.⁴

Aus dem ersten Band „Die Kunst der Sterbebegleitung“

Zur Struktur des Buches

wahrnehmen

sich gegenseitig kennenlernen, Erfahrungen austauschen, Grundmuster der Wahrnehmung erkennen; wahrnehmen, wann ein Mensch ein „Sterbender“ ist

mitgehen

spüren, wie wohltuend Begleitung sein kann; die vor uns liegende Wegstrecke betrachten; den Weg des Sterbenden verstehen, ihn begleiten auf seinem Weg

zuhören

aufeinander hören können, die Bedürfnisse Sterbender beachten, aktives Zuhören lernen

verstehen

sich gegenseitig besser verstehen; verstehen können, was einer nicht sagt; die „Sprache“ der Sterbenden verstehen; sich einfühlen können

weitergehen

Wie geht es in der Gruppe weiter? Wie geht es in der Sterbebegleitung weiter? Krisen wahrnehmen, eigene Kräfte realistisch einschätzen, etwas für sich selber tun

bleiben

einander nahe sein können, beim Sterbenden bleiben; pflegen, trösten, beistehen, da-sein

loslassen

voneinander Abschied nehmen und loslassen, Abschiede im Leben und im Sterben wahrnehmen und einüben, Abschied gestalten

aufstehen

aufstehen können, einen Weg weitergehen, auf Veränderungen achten; hoffen, trauern, verändern

⁴ Die einleitenden Texte zu den einzelnen Schritten stammen (bis auf „begabt“) von Andreas Ebert, dem Mitherausgeber des Celler Modells von 1993.

wahrnehmen

In der Emmaus-Geschichte (Lukas 24,13-35) ist das erste, was wir von Jesus erfahren, dass er wahrnimmt, dass hier zwei Menschen sind, die Beistand und Begleitung brauchen. Er spürt, wie ihnen zumute ist, und weiß, dass sie sich aus eigener Kraft nicht aus der Depression erlösen können.

Wahrnehmung ist Voraussetzung echter Begegnung. Wenn ich mich selbst nicht wahrnehmen kann, kann ich auch andere nicht wahrnehmen. Wenn ich den anderen Menschen nicht wahrnehmen kann, kann ich ihn auch nicht begleiten. Ich laufe sonst Gefahr, ihm gut gemeinte Ratschläge zu geben oder all das zu tun, was meinem eigenen Bedürfnis in einer ähnlichen Situation entsprechen würde. Das kann aber für mein Gegenüber genau das Falsche sein, weil dieser Mensch anders ist als ich.

Um andere wahrzunehmen, muss ich meine Wahrnehmungsfähigkeit ganz allgemein entwickeln. Das lässt sich auf jedem Waldspaziergang üben. Ich versuche zum Beispiel, sehr bewusst zu sehen. Ich bleibe vor einem Baum stehen, betrachte ein einziges Blatt, nehme mir dazu Zeit. Ich verzichte auf ein Urteil. Ich will nur sehen. Oder ich lausche und versuche, die verschiedenen Geräusche wahrzunehmen: Den Gesang der Vögel, das Rauschen des Windes, Verkehrslärm. Auf ähnliche Weise kann ich alle meine Sinne schärfen: Was sehe, höre, rieche, schmecke, spüre ich?

Zur Selbstwahrnehmung gehört, dass ich meine eigenen Gefühle zulassen und ausdrücken kann. Wie ist das, wenn ich traurig oder verzweifelt bin, wenn ich glücklich bin oder erleichtert, wenn ich einsam bin oder Angst habe? Ich mache mir bewusst, wie ich normalerweise mit den eigenen Gefühlen umgehe. Kann ich Schmerz und Trauer zulassen? Kann ich mich freuen? In welchen Situationen lache oder weine ich...?

Nehme ich die Menschen um mich wahr? Weiß ich, wie es meinen Familienangehörigen, meinen Freunden und Nachbarn geht? Wie kann ich andere präziser wahrnehmen, ohne meine eigenen Gefühle und Stimmungen in sie hineinzuzinterpretieren?

Wahrnehmen ist so etwas wie „Wiedererkennen“ von etwas, was ich früher bereits erlebt habe und in mir trage. Diese Muster helfen mir, Unbekanntes einzuordnen. Aber sie sind auch gefährlich. Wahrnehmungsmuster können zu Projektionen führen. Das heißt: Anstatt die andere und ihre Gefühle wahrzunehmen, nehme ich nur das wahr, was sie in mir auslöst – also meine Gefühle. Ein erster Schritt zur Zurücknahme solcher Projektionen besteht darin, dass ich sie mir bewusst mache.

Vom Krankwerden und Sterben



Ferdinand Hodler, Valentine Godé-Darel im Krankenbett, Februar 1914

Valentine liegt in der Horizontallage des Bettes. Eine Hand ruht hilflos auf der Brust, der müde Kopf hebt sich im Profil vom weißen Kissen ab. Ihr Blick ist auf einen Rosenstrauß gerichtet, den Hodler ihr gebracht hat; darüber hängt an der beigen Wand eine Männertaschenuhr an einem Nagel. Eine Uhr und Rosen – diese Symbole des verfließenden Lebens und der vergänglichen Liebe rufen melancholische Gedanken in Valentine hervor. Ihr physisches Leiden und ihre seelische Verlassenheit hat Hodler chromatisch mit ganz kalten und gedämpft warmen Farbtönen zur Geltung gebracht: die grauweißen Laken, das gelbliche Gesicht und der ockergelbe Hintergrund. Nur die drei roten Tupfen der Rosen lassen die Erinnerung an die Flamme der glücklichen Tage aufleuchten. In der Kunstgeschichte sind nur wenige Maler zu finden, die mit so schlichtem Pathos die stille Verzweiflung des Kranken vermittelt haben.⁵

mitgehen

In der Emmaus-Geschichte heißt es von Jesus, er sei „mit ihnen gegangen“. Es tut gut, wenn in einer Notsituation jemand anders signalisiert: „Ich bin bei dir, ich begleite dich auf deinem Weg.“ Wir Menschen sehnen uns besonders in Zeiten der Trauer und des Leides nicht nur danach, bemerkt und wahrgenommen zu werden. Weil viele von uns fürchten, andere könnten sich von uns abwenden, wenn wir sie mit unserem Leid „belästigen“, halten wir Trauer und Schmerz oft verborgen. Gleichzeitig hoffen wir, dass derjenige, der unser Leid sieht, sich nicht erschreckt, empört, ängstlich, überfordert oder gleichgültig abwendet, sondern bei uns aushält und mitgeht.

⁵ Aus: Kunsthaus Zürich (Hrsg.), Ferdinand Hodler. Ausstellungskatalog: Nationalgalerie Berlin, Kunsthaus Zürich, Musée de Petit Palais de la Ville de Paris. Mit Beiträgen von Jura Brüscheiler, Alexander Dückers, Lucius Grisebach, Dieter Honisch u.a. Erste deutsche Ausgabe. Zürich: Kunsthaus Zürich, 1983.

Ich möcht', dass einer mit mir geht

Ich möcht', dass einer mit mir geht
 der's Leben kennt, der mich versteht,
 der mich zu allen Zeiten
 kann geleiten.

Ich möcht', dass einer mit mir geht.

Ich wart', dass einer mit mir geht,
 der auch im Schweren zu mir steht,
 der in den dunklen Stunden
 mir verbunden.

Ich wart', dass einer mit mir geht.

Es heißt, dass einer mit mir geht,
 der's Leben kennt, der mich versteht,
 der mich zu allen Zeiten
 kann geleiten.

Es heißt, dass einer mit mir geht.

Sie nennen ihn den Herren Christ,
 der durch den Tod gegangen ist;
 er will durch Leid und Freuden
 mich geleiten.

ich möcht', dass er auch mit mir geht.

Hanns Köbler⁶

Begleitung

Begleiten und Begleitung gehören zu den Wörtern, die in den letzten zwanzig Jahren immer gebräuchlicher geworden sind. In Veröffentlichungen und Gesprächen wird der Begriff „Begleitung“ so selbstverständlich gebraucht, als ob seine Bedeutung für jeden klar sein und von jedem akzeptiert würde. Das ist aber keineswegs der Fall. Der Inhalt des Begriffs wird oft nur vage angedeutet, und das hat bestimmte Konsequenzen. In einem Buch über Sterbende, Begleitung und Begleiter ist es notwendig, deutlich auszusprechen, was unter Begleitung verstanden wird.

Das Wort begleiten ist abgeleitet von leiten. Leiten bedeutet: gehen oder kommen machen; mitnehmen (ein Kind oder einen Blinden); anführen (zum Beispiel einen Tanz); in eine bestimmte Richtung lenken. Das Auffallende ist, dass dabei der Hauptakzent auf den gelegt wird, der leitet. Er ist die wichtigste Person; er bestimmt das Ziel und den Weg dorthin.

Das ist in geringerem Maß der Fall bei dem davon abgeleiteten Wort geleiten. Das bedeutet: mit jemandem mitgehen zu einem bestimmten Ziel, und zwar als Ehrerweisung, aus Vorsorge oder aus Sicherheitsgründen. In diesem Sinn wird auch von freiem Geleit gesprochen. Jemanden auf seinen Lebensweg geleiten bedeutet: ihm mit Rat und Tat beistehen. *Wahrig*, „Deutsches Wörterbuch“, nennt bei dem Wort „begleiten“ mehrere Bedeutungen: mitgehen, anführen, hinbringen; verbunden sein mit – und zu dem Wort „Begleiter“: jemand, der einen anderen begleitet; Weggefährte, Weggenosse; Führer, Beschützer

⁶ Text und Melodie aus dem Jahr 1964, EG 209

auf dem Weg. In der Musik bedeutet begleiten: einen Solisten mit einer zweiten Partie (auf einem anderen oder auf mehreren Instrumenten) harmonisch unterstützen.

Es scheint vernünftig, den Begriff „Begleitung“ im Bereich der oben beschriebenen Bedeutung des Wortes zu suchen.

Ein erster Gedanke, der sich dabei aufdrängt, ist, dass Begleiten eine Form von Hilfeleistung ist. Das ist richtig, aber beide Begriffe sind sicher nicht identisch.

Helfen bedeutet: die Arbeit oder die Aufgabe jemandes erleichtern, indem man sie mit ihm gemeinsam oder teilweise für ihn tut; etwas für jemanden tun, weil er es selbst nicht kann; oder, anders gesagt, die Last von den Schultern eines anderen nehmen und sie für ihn tragen.

Begleiten hat eine viel tiefere Bedeutung und bezieht sich auf das Wohl und Wehe des ganzen Menschen. Begleitung umfasst alle Versuche, dem anderen als Menschen nahe zu sein, dessen eigene Möglichkeiten zu wecken und zu verstärken. Begleitung bedeutet nicht, die Probleme für den anderen zu lösen und seine Last für ihn zu tragen, sondern ihn so zu unterstützen, dass er sein eigenes Leben leben und seinen eigenen Tod sterben kann.

Zusammenfassend könnte man sagen: Begleiten heißt den anderen ein Stück weit auf seinem Lebensweg begleiten, so dass er imstande ist, seinen eigenen Weg nach dem von ihm bestimmten Ziel selbst zu gehen.

Die beste Definition des Begriffs „Begleitung“ drängte sich mir aber auf, als ich kürzlich auf einer Langspielplatte dem Flötisten Gheorghe Zamfir zuhörte. Er wird von einem Organisten begleitet. Der Organist folgt – manchmal zögernd und tastend – dem Flötisten und unterstützt dessen Melodie. Das ist richtig. Denn auf musikalischem Gebiet bedeutet Begleitung: einen Solisten so unterstützen, dass die eigentliche Melodie besser und schöner zur Geltung kommt. Derjenige, der begleitet, ist derjenige, der die zweite Partie spielt, die im Hintergrund bleibt und selbst keine oder nur eine untergeordnete Melodie bringt.

Jeder Vergleich hinkt. Ich will damit nicht sagen, dass der Begleiter nie einen eigenen Gedanken oder eine eigene Empfindung äußern darf. Der Vergleich bezieht sich vor allem auf die Grundhaltung des Begleiters und dessen Verständnis seiner Aufgabe. Es ist seine Aufgabe, die zweite Partie zu spielen. Man könnte meines Erachtens sogar sagen: Von dem Moment an, da ein Begleiter die erste Geige spielen will oder sich die Rolle des Solisten aneignet, hört er auf, ein echter Begleiter zu sein. Dabei sei nochmals betont, dass es immer ein echtes Zusammenspiel wird sein müssen. Ob das gelingt oder misslingt, hängt von beiden ab.

Paul Sporken⁷

⁷ Aus: Paul Sporken, Hast du denn bejaht, dass ich sterben muss? Eine Handreichung für den Umgang mit Sterbenden, Düsseldorf: Patmos³1990, S. 11-13. Originaltext: © Amboboeken NL

zuhören

In der Emmaus-Geschichte ist Jesus lange Zeit Zuhörer, bevor er zu sprechen beginnt. Er hört auf eine Weise zu, die den traurigen Jüngern hilft, zu reden, das Herz auszuschütten, ihre Trauer in Worte zu fassen. Diese Art des Zuhörens erfordert die Aufmerksamkeit, Konzentration und Präsenz des ganzen Menschen.

Michael Ende erzählt in seinem berühmten Kinderbuch von dem Mädchen Momo, das die Gabe des Zuhörens hat. Zu Menschen, die Probleme haben, sagt man in dieser Geschichte: „Geh doch zu Momo!“ Durch bloßes Zuhören hilft Momo ihnen, das loszuwerden, was sie bedrückt. Momo gibt keine Ratschläge; aber sie hört so zu, dass die Menschen am Ende selbst eine Lösung finden. Auch Streithähne schickt man zu Momo. Durch ihre Art des Zuhörens hilft sie den Streitenden, sich auch gegenseitig zuzuhören und auf diese Weise zur Versöhnung zu gelangen. Sogar einen Vogel, der keinen Ton mehr von sich gibt, bringt Momo durch bloßes Zuhören wieder zum Singen.

Der Psychologe Friedemann Schulz von Thun hat in drei preiswerten Taschenbüchern unter dem Titel „Miteinander reden“ eine spannend geschriebene und allgemeinverständliche „Psychologie der Kommunikation“ entwickelt.⁸ Er betont darin unter anderem, dass wir beim Zuhören immer gleichzeitig „mit vier Ohren“ empfangen. Er nennt diese Ohren: Sach-Ohr, Beziehungs-Ohr, Selbstoffenbarungs-Ohr und Appell-Ohr.

Vierohrigkeit

Wie ist der Sachverhalt zu verstehen?

Wie redet der eigentlich mit mir? Wen glaubt er vor sich zu haben?



Toni Zenz, Der Hörende⁹

Was ist das für einer?
Was ist mit ihm?

Was soll ich tun, denken, fühlen auf Grund seiner Mitteilung?

⁸ Friedemann Schulz von Thun, Miteinander reden, Band 1-3, Reinbek: Rowohlt 2000

⁹ Bild: Der Hörende, Toni Zenz, 1957, Pax-Christi-Kirche, Essen. Foto: M. Jeiter, Morschenich

Die vier Wünsche sterbender Menschen

Hören wir sterbenden Menschen zu, so entdecken wir, dass ihre Wünsche an ein würdiges, d.h. ihnen gemäÙes Sterben, ebenso vielfältig sind, wie die Wünsche an das Leben es immer sind. Wir entdecken, dass viele dieser Wünsche den unsrigen ähneln und viele ganz anders und ganz verschieden von unseren sind. Dies ist eines der Zeichen dafür, welch lebendiger Prozess das Sterben ist.

In all ihrer Vielfalt gruppieren sich die Wünsche Sterbender um alle vier Dimensionen des Lebens: die körperliche ebenso wie die psychische, die soziale und die spirituelle. Damit ergeben sich genügend Gemeinsamkeiten, um hier wenigstens ganz summarisch einige Grundmuster skizzieren zu können:

Menschen äußern angesichts ihres Lebensendes am häufigsten den Wunsch, zu Hause sterben zu dürfen und im Sterben nicht allein gelassen zu werden. Die soziale Dimension des Sterbens ist hier angesprochen. Dem Sterbenden ist es wichtig, umgeben zu sein von Angehörigen, Freunden, dem Partner, all denjenigen, die ihm nahestehen und zu denen er liebevolle Beziehungen unterhält. Aber auch der Wunsch nach Helfern wird deutlich, nach solchen, die stark genug sein mögen, den Sterbeprozess auszuhalten, die in der Lage sind, mit dem Thema „Sterben“ frei umzugehen.

Zur körperlichen Dimension wird vor allem der Wunsch geäußert, ohne Schmerzen, möglichst ohne körperliche Entstellungen und geistige Beeinträchtigungen zu sterben.

Die psychische Dimension des Sterbens: Die betroffenen Menschen hoffen darauf, Fähigkeiten entwickeln zu können, den eigenen Tod schließlich annehmen zu können, „loslassen zu können“ – und auch losgelassen zu werden. Aber auch die andere Seite soll immer wieder verwirklicht werden dürfen, nämlich sagen zu dürfen: „Ich habe zwar eine tödliche Krankheit, aber ich möchte auch wieder gesund werden. Also ich glaube an Wunder ..., ich glaube, dass das real ist.“

„... dass ich auf ein gelebtes Leben zurückblicken kann.“ „Es gibt Dinge, die sind größer als ich. Ich wünsche mir, dass ich mir ihn (den Glauben) erhalten kann, bis mein Leben zu Ende geht.“ Die spirituelle Dimension des Todes ist in diesen Zitaten Betroffener angesprochen. Das Wissen um den eigenen bevorstehenden Tod wird hier auch als Chance begriffen. Die Chance, bewusster leben zu können und besser vorbereitet zu sterben, „unerledigte Geschäfte“ (Kübler-Ross) noch erledigt zu haben.

Gelingt es dem Begleiter, dem Partner, dem Pflegenden, diese Wünsche des Sterbenden anzunehmen, ohne sie an seinen eigenen Normen zu messen, dann schafft er nicht nur dem Sterbenden Erleichterung, sondern gewinnt auch selbst etwas aus dieser Beziehung, das ihn davor bewahrt, auszubrennen: „Das waren Situationen“, berichtet eine Schwester von solch geglückter Beziehung, „die einerseits traurig waren, ja, und andererseits auch schön. Dass das so gute Erlebnisse sind, die mit dem Sterben verbunden sind!“

Johann-Christoph Student¹⁰

¹⁰ Johann-Christoph Student in: Christophorus-Hospiz-Verein (Hrsg.), Pflegen bis zuletzt, München 1989, S. 55-56

verstehen

Jesus hat den Emmaus-Jüngern nicht nur zugehört; er hat sie auch verstanden. Und die Jünger haben sich verstanden gefühlt – sonst hätten sie ihn nicht später zum Bleiben genötigt. Von Jesus heißt es einmal im Johannesevangelium: „Er musste niemand etwas fragen, denn er wusste, was in einem Menschen vorging.“ Unter den Heiligen der orthodoxen Kirche soll es einige gegeben haben, die die Gabe der „Herzensschau“ hatten: Sie verstanden einen anderen Menschen bis ins Innerste ohne Worte. Solch umfassendes Verstehen ist selten und auf eine besondere Gabe der Intuition zurückzuführen. Die eben angeführten außergewöhnlichen Beispiele für diese Gabe zeigen: Verstehen ist noch ein Schritt mehr als Zuhören, obwohl beides ineinander übergeht und Verstehen ohne Zuhören unmöglich ist.

Schon präzises Zuhören und genaues Erfassen dessen, was mein Gegenüber sagt, ist schwierig. Wirkliches Verstehen ist noch schwieriger, weil das bedeutet, auch das zu hören, was mein Gegenüber nicht sagt, die Worte zwischen den Worten wahrzunehmen. Bei diesem Versuch ist die Gefahr groß, eigenes Denken, Wollen und Fühlen in die oder den anderen hineinzudeuten und mein Gegenüber falsch einzuschätzen. Um eine „Verstehende“ oder ein „Verstehender“ zu werden ist deshalb so etwas wie ein Läuterungsvorgang nötig, bei dem ich nach und nach unterscheiden lerne zwischen eigenen Gefühlen und Vor-Urteilen und dem, was von meinem Gegenüber herkommt.

Verstehen ist ein umfassender Vorgang, der Gesagtes und Nicht-Sagbares umfasst. Es gibt in der Regel nur wenige Augenblicke im Leben, wo wir uns wirklich verstanden fühlen oder wo wir andere wirklich verstehen. Verstehen ist nicht „machbar“ und setzt dennoch etwas voraus, nämlich Offenheit und Sensibilität für sich und andere.

Wünsche

Dir und mir
wünsche ich Augen
die die Lichter und Signale
in unseren Dunkelheiten
erkennen
Ohren
die die Rufe und Erkenntnisse
in unseren Betäubungen
vernehmen
dir und mir
eine Seele
die all das
in sich aufnimmt und annimmt
und eine Sprache
die in ihrer Ehrlichkeit
uns aus unserer Stummheit
herausführt
uns aussprechen lässt
was uns gefangenhält

Margot Bickel¹¹

¹¹ Margot Bickel, Wünsche, aus: Dies., Geh deinen Weg © Verlag Herder GmbH, Freiburg i. Br., Neuauflage 2005

weitergehen

Als Jesus mit den Jüngern in Emmaus angekommen ist, tut er so, als wolle er weitergehen. Dadurch zeigt er, dass er die Eigenständigkeit der beiden achtet. Er gibt ihnen die Chance, selbst zu bestimmen, wie viel Distanz oder Nähe sie wollen oder brauchen. Er bindet sie nicht an sich, sondern lässt „probeweise“ los.

Solches „probeweise Loslassen“ ist in jeder seelsorgerlichen Beziehung wichtig. Es gibt erstens dem Patienten die Möglichkeit, sich aus einer Beziehung zurückzuziehen, wenn er sie im Moment aus irgendwelchen Gründen nicht wünscht oder braucht. Es bewahrt zweitens die HelferIn oder den Helfer davor, sich unersetzbar zu machen.

In allen helfenden Berufen und in jeder Helferrolle lauert die Gefahr, einen Menschen, der Hilfe braucht, unbewusst zu benutzen, um das eigene Selbstwertgefühl zu stärken. Gerade weil es wichtig ist, dass sich Menschen rufen lassen, falsch verstandenen Individualismus und blanken Egoismus hinter sich zu lassen und sich für andere zu engagieren, ist es nötig, dass Helferinnen und Helfer immer wieder die eigenen Motive überprüfen und sie allmählich „läutern“. Für diesen Prozess ist eine Austauschgruppe eine wichtige Hilfe.

Das Leben lernen

Den Tod als Lehrmeister kennenzulernen und anzunehmen kann uns zu Eigentlichem in unserem Leben führen. Der große Ordner Tod stellt uns immer wieder vor die Frage: „Lebe ich mein Leben so, dass ich bereit werde zu gehen?“ Angesprochen wurden wir von den Worten einer freiwilligen Begleiterin, die sehr umfassend beschreibt, wie der Tod sie an die eigentlichen Werte erinnert:

„Es ist für mich ganz wichtig, dass ich im Angesicht des Sterbens merke, wie sich die Prioritäten des Lebens ganz stark verändern. In unserer Gesellschaft wird unser Selbstwertgefühl bestimmt durch Leistung und Besitz. Auch wenn wir sagen, Besitz ist nicht das Wichtigste, aber dann besitzen wir eine gute Ausbildung oder eine sorgfältige Erziehung. Dieses Bestimmtsein und Sich-Definieren durch Leistung und Besitz fällt auf einmal ab, das ist dann nicht mehr wichtig. Wenn ich von der Begegnung mit einem sterbenden Menschen zurückkomme, bin ich viel offener für das Wesentliche und auch unbefangener. Ich kann dann einem anderen Menschen eher ansehen, was sich in ihm abspielt, und kann auch offen darauf reagieren. Es ist wie ein Bad, durch das bestimmte Verkrustungen unserer Gesellschaft abgespült werden und ich einfach als Mensch dem Menschen begegne. In dem Maß, in dem ich mich auf den Tod einlasse, wächst das Gespür für das, was wirklich wichtig ist im Leben. Das, was wirklich zählt, ist Wärme und die Offenheit zwischen Menschen, das Wahrnehmen des anderen, ohne zu werten. Der Tod ist eine Schule, wo man das Leben lernen kann, dieses Lernen ist eine Kraftquelle.“

Daniela Tausch-Flammer¹²

¹² Aus: Helmuth Beutel/ Daniela Tausch (Hrsg.), Sterben – eine Zeit des Lebens. Ein Handbuch der Hospizbewegung, Stuttgart: Quell 1989, S. 64 f.

bleiben

Die Entscheidung, in einer belastenden Situation auszuhalten, erfordert Mut und Kraft und eine klare Entscheidung. Als Jesus im Garten Gethsemane seine Jünger bittet, mit ihm zu wachen, flüchten sie in den Schlaf. In der Emmaus-Geschichte bitten die Jünger den Auferstandenen: „Herr, bleibe bei uns!“ Er, der sich soeben zum Weitergehen anschickte, lässt sich zum Bleiben bewegen. An diesem Abend verdichtet sich die Gemeinschaft, die auf dem Weg begonnen hat. Der Gast bricht das Brot. Beim gemeinsamen Essen erkennen sie ihn. In diesem Augenblick verstehen sie auch die Zusammenhänge, verwandelt sich ihre Trauer in Frieden, Gewissheit und Freude.

Einen Menschen zu begleiten und bei ihm zu bleiben, der lange krank ist, der kaum noch angesprochen werden kann, der mürrisch reagiert – das ist ein Entschluss, der immer wieder erneuert werden muss und der immer wieder ins Wanken geraten kann.

im angesicht des todes

wenn es soweit sein wird
mit mir
brauche ich den engel
in dir
bleibe still neben mir
in dem raum
jag den spuk der mich schreckt
aus dem traum
sing ein lied vor dich hin
das ich mag
und erzähle was war
manchen tag
zünd ein licht an das ängste
verscheucht
mach die trockenen lippen
mir feucht
wisch mir tränen und schweiß
vom gesicht
der geruch des verfalls
schreck dich nicht
halt ihn fest meinen leib
der sich bäumt
halte fest was der geist
sich erträumt
spür das klopfen das schwer
in mir dröhnt
nimm den lebenshauch wahr
der verstöhnt
wenn es soweit sein wird
mit mir
brauche ich den engel
in dir

*Text: Friedrich Karl Barth, Peter Horst
Musik: Peter Janssens¹³*

¹³ Aus: Uns allen blüht der Tod, 1979. Alle Rechte im Peter Janssens Musik Verlag, Telgte-Westfalen

loslassen

Sterben heißt vor allem Loslassen: alles loslassen, woran wir hängen, alles, was uns lieb ist, was wir doch gerade noch brauchten zum Leben, aber auch alles, was uns Sorgen bereitet und noch unerledigt ist.

Das letzte, tiefe Ausatmen beim Sterben ist doch wohl ein letztes Loslassen des Körpers, mit dem wir uns ein Leben lang identifiziert haben, und ein letztes Loslassen dieser Welt und Zeit, worin wir gelebt haben.

Aber auch für die Angehörigen und Freunde heißt es jetzt loslassen: damit der Sterbende gehen kann, wohin er gerufen wird. Aber auch, damit sie weitergehen können im Leben. Wer am Verstorbenen hängen bleibt, bleibt in seinem eigenen Lebenslauf hängen.

Ein Leben lang können wir dieses Loslassen einüben, bei vielen kleinen Gelegenheiten im Alltag: Was alles sammeln wir um uns, das wir nicht zum Leben brauchen? Halten wir nicht fest an so vielem, an Titeln und Ehren, am Ansehen vor den Menschen, an so manchem materiellen Gut?

Durch den Tod unserer Nächsten können wir selber loslassen lernen, weil wir sie ja nicht festhalten können. Sie gehen uns voraus und hinterlassen uns eine Lektion im Abschiednehmen. Und jeden Abend beim Einschlafen können wir dieses Loslassen üben:

Kontrolle über uns und unser Leben abgeben, uns vertrauensvoll ausstrecken und in Gottes Hand geborgen fühlen. Ja – vielleicht sogar solche Bilder und Vorstellungen von Gott loslassen im Wissen darum, es sind nur Bilder eines Wesens, das sich unserer Vorstellung entzieht.

Loslassen im Vertrauen darauf, dass wir Neues finden werden. Wer am Vergangenen hängt, ist nicht bereit für die Zukunft.¹⁴

Einübung ins Sterben – Einübung ins Leben

Wer das Leben ohne den Tod ansieht oder den Tod ohne das Leben, kennt weder das eine noch das andere. Einübung ins Sterben bringt am meisten Klarheit über das Leben. Einübung ins Leben ist die beste Vorbereitung auf den Tod. Denn man kann sich zwar den Tod vor Augen halten, aber man kann ihn nicht üben. Jeder geht als Anfänger in seinen Tod. Aber das Leben kann man so gestalten, dass auch sein letzter Schritt ohne Panik geschehen kann. Man findet dabei vielleicht die eine oder andere Regel:

Mit der Zeit umgehen lernen, Tage, Stunden und Augenblicke ausschöpfen und so sich mit den Grenzen der Zeit befreunden.

Jedem Tag sein eigenes Recht geben; dem Spiel, dem Gespräch, den Plänen, dem Werk, der Fröhlichkeit, dem Nachdenken und dem Schlaf seine eigene Schönheit und Schwere lassen, und so auch den letzten Tag mit Vertrauen durchleben.

Nach Möglichkeit nichts tun, dessen Wiederholung man nicht wünschen könnte.

¹⁴ Aus: Matthias Brefin/ Hans Domening, Loslassen, aus: Licht im Leid, © Friedrich Reinhardt Verlag, Basel 1991

Allabendlich jeden Streit beenden, ehe die Sonne untergeht, und nichts Ungeordnetes durch die Tage und Wochen schleppen. Denn man holt, was man in Jahren versäumt hat, nicht in Stunden auf.

Anderen ihre Schuld vergeben und Vergebung für die eigene Schuld erbitten und dies so, dass es nichts Ungewöhnliches, sondern etwas Tägliches ist. Darauf vertrauen, dass man Vergebung empfangen hat, von Gott und den Menschen, und dafür danken.

Jede besonders hohe Meinung über das eigene Leben, das eigene Wesen, das eigene Werk abbauen, Stück um Stück. So lange abbauen, bis kein Mensch mehr denkbar ist, auf den man herabsehen könnte. Wenig von aller Leistung halten und lächeln über den Stolz, der nicht loslassen will.

Alles Vergleichen mit anderen aufgeben. Was verglichen werden kann, ist weder den Eifer noch die Angst wert. Dass man nicht schlechter sei als die andern, ist der Rede nicht wert.

Dinge, Geld und Einfluss immer gelassener weggeben. Am Ende wird an ihnen nur dies noch wichtig sein, ob wir sie weggeben konnten.

Von einem Rückblick zum andern mit weniger Wehmut, mit mehr Genauigkeit und mehr Dankbarkeit zurücksehen. Jeden Tag, jede Woche, jedes Jahr im Rückblick prüfen. Man muss geübt sein, das zu tun, wenn man in seiner letzten Stunde gezwungen ist, zurückzusehen und zusammenzuzählen. Man kann es nicht von selbst, sowenig wie eine Fremdsprache, die man zum ersten Mal buchstabiert.

Jörg Zink¹⁵

aufstehen

Die Überwindung der Lähmung und der Trauer äußert sich in neuer Vitalität. Die Emmaus-Jünger stehen auf und haben die Energie, den gesamten Weg nach Jerusalem zurückzulaufen, weil sie ihre Erfahrung nicht für sich behalten können, sondern mitteilen müssen.

Wenn wir einen Menschen loslassen mussten, ist es irgendwann an der Zeit zu Ende zu trauern und wieder aufzustehen ins Leben. Die christliche Auferstehungsbotschaft besagt, dass auch für den Toten ein neues Leben beginnt. Christus, der Auferstandene, ist den Weg in dieses neue Leben vorausgegangen.

Im Brauchtum vieler Völker hat sich die Erinnerung daran erhalten, dass das Loslassen vom Aufbruch und vom Aufstehen gefolgt wird. Bei Beerdigungen von Schwarzen in den USA spielt die Kapelle auf dem Weg zum Friedhof Trauermusik. Nach der Beerdigung aber folgen beschwingte Tanzweisen. Selbst der Brauch des „Leichenschmauses“, der bei uns in vielen Gegenden noch gepflegt wird, enthält eine Erinnerung an diesen Zusammenhang: Das Leben beginnt von neuem, das Leben geht weiter. Christa Spilling-Nöker drückt den Ruf zum Aufstehen so aus:

¹⁵ Jörg Zink, „Wer das Leben ohne den Tod ansieht ...“, aus: Ders., Die Mitte der Nacht ist der Anfang des Tages. Bilder und Gedanken zu den Grenzen unseres Lebens © KREUZ VERLAG, Stuttgart, 15. Auflage 1995, S. 39-40

Steh auf

Steh auf
aus deinen Sorgen
und gib dich frei
für neue Erfahrungen!

Steh auf
aus deinen Ängsten
und verlasse dich
auf die starken Kräfte in dir!

Steh auf
aus deinem Seelenlabyrinth
und suche dir
einen neuen Weg!

Steh auf
aus den Schmerzen der Vergangenheit
und lass dich ein auf das,
was dir heute begegnet!

Steh auf
aus der Enge deiner Befangenheit
und öffne in dir
neue Räume!

Steh auf
aus deinen Lähmungen
und lass dich bewegen
von Strömen der Lebendigkeit!

Steh auf
aus der Erstarrung des Todes
und lass dich durchwärmen
vom Licht einer neuen Zeit!

Christa Spilling-Nöker

Aus dem zweiten Band „Sterbebegleitung – herzlich und zugewandt“

Einleitung

Dieses Buch knüpft an den bisher zurückgelegten Weg des Zuhörens, Verstehens und Bleibens an und führt ihn in eine Tiefe der geistlichen Erfahrung, die es ermöglicht, als ein Getrösteter selber zu trösten und als ein Versöhnter anderen zur Versöhnung zu helfen. Denn:

Trösten kann nur, wer Trost empfangt,
 lieben nur der Geliebte;
 nur der, dem Vergebung ward,
 kann selber vergeben.
 Nur, wer geborgen, kann bergen:
 Gnade üben, wer Gnade erfuhr,
 helfen der, dem geholfen,
 segnen der, der gesegnet ward,
 geben, der selbst empfangen.
 Nur der Versöhnte vermag zu versöhnen.

Lindolfo Weingärtner¹⁶

Zur Struktur des Buches

gerufen

gerufen in die Aufgabe, Schwerkranke und Sterbende zu begleiten; Abklären der eigenen Motivation; dreifache Zuständigkeit: ermächtigt zum Leben, erwählt zum Glauben, berufen zum Dienst

gefragt

gefragt sein als Begleiter: zugesprochene und angefragte Kompetenz; Fragen aushalten nach Wahrheit und Sinn, authentisch antworten können

bedacht

das eigene Lebensende bedenken; anderen beim Bedenken des eigenen Lebensweges nahe sein; beim Erledigen letzter Dinge behilflich sein

bekannt

schmerzliche und belastende Erinnerungen ins Gedächtnis rufen; sich einem anderen anvertrauen; Belastendes vor Gott aussprechen, eigene Schuld bekennen können

gelöst

gelöst sein, von Lasten befreit sein; verzeihen, vergeben, „Lösung“ zusprechen

erfüllt

erfüllt sein von etwas, danken können; anderen helfen, auf das Wesentliche zu achten und dankbar zu sein für ein erfülltes Leben

¹⁶ Lindolfo Weingärtner, Das Netz der Hoffnung. Geistliche Gedichte und Betrachtungen aus Brasilien nachzudenken und mitzubeten, Erlangen 1980, S. 29 (gekürzt)

gesegnet

gesegnet sein, anderen zum Segen werden, Frucht bringen; das Zeitliche segnen; einen Verstorbenen zum Abschied segnen; um Segen bitten

begabt

begabt sein: eine Gabe empfangen, bestärkt werden; miteinander feiern, das Abendmahl empfangen; eine Aufgabe erhalten, zuversichtlich ans Werk gehen.

gerufen

Jeder Mensch ist nach christlicher Auffassung dazu berufen, anderen beizustehen und zu dienen. Das kann allerdings sehr unterschiedliche Formen annehmen und hängt unter anderem von der Situation und den Gaben ab, die jemand mitbringt. Albert Schweitzer, der große Musiker, Theologe und Arzt, der sich plötzlich berufen fühlte, in den afrikanischen Urwald zu gehen, um dort für die Kranken dazusein, fordert dazu auf, sich ein „Nebenamt“ zu suchen:

Schafft euch ein Nebenamt

Schafft euch ein Nebenamt, ein unscheinbares, womöglich ein geheimes Nebenamt. Tut die Augen auf und sucht, wo ein Mensch ein bisschen Zeit, ein bisschen Teilnahme, ein bisschen Gesellschaft, ein bisschen Fürsorge braucht. Vielleicht ist es ein Einsamer, ein Verbitterter, ein Kranker, ein Ungeschickter, dem du etwas sein kannst. Vielleicht ist's ein Greis, vielleicht ein Kind. Wer kann die Verwendungen alle aufzählen, die das kostbare Betriebskapital, Mensch genannt, haben kann! An ihm fehlt es an allen Ecken und Enden. Darum suche, ob sich nicht eine Anlage für dein Menschentum findet. Lass dich nicht abschrecken, wenn du warten oder experimentieren musst. Auch auf Enttäuschungen sei gefasst. Aber lass dir ein Nebenamt, in dem du dich als Mensch an Menschen aus gibst, nicht entgehen. Es ist dir eines bestimmt, wenn du es nur richtig willst.

*Albert Schweitzer*¹⁷

gefragt

Es ist schön, „gefragt“ zu sein. Nicht mehr gefragt zu sein und nach nichts mehr gefragt zu werden, gehört zu den bittersten Erfahrungen vereinsamter alter Menschen. Weil für uns Menschen das „Gefragtsein“ so wichtig ist, laufen manche von uns Gefahr, sich ungefragt aufzudrängen und einzumischen in das Leben anderer Menschen, sich selbst wichtig zu machen. Wann ist „mitgehen“ angesagt, wann „weitergehen“? Wann soll ich „bleiben“, wann muss ich „loslassen“? So haben wir im Grundkurs gefragt.

Wir fragen noch einmal nach der Rolle der HelferIn und des Helfers. Wie viel kann und will ich tragen? In welchen Aussagen der folgenden Texte können Sie sich wiedererkennen? Welche Rolle wollen Sie bei der Begleitung Sterbender spielen? Was reizt Sie und wovor haben Sie Angst?

¹⁷ Albert Schweitzer, Kultur und Ethik, Kapitel XXII. In: GW 2, 393 f. Wieder abgedruckt in: Harald Steffahn (Hrsg.), Das Albert Schweitzer Lesebuch, München: C. H. Beck ⁵2011, S. 244; die leicht veränderte Textfassung stammt von Walter Habdank, der daraus einen Holzschnitt in der Augustina schuf.

Einen Freund suchen

Einmal werde ich unter den vielen
 einen Freund finden, der bei mir bleibt,
 der auf mich wartet, wenn ich fortgehe,
 der noch da ist, wenn ich zurückkomme.
 Er hat Zeit für mich, wenn ich ihn brauche,
 er hört zu, unabgelenkt,
 er ist mir zugewandt in Distanz und Liebe.
 Er hat Vertrauen zu mir, er erwartet Gutes
 und lässt sich nicht beirren durch mein Versagen.
 Er gibt mir Spielraum und Freiheit
 zu sein, der ich bin,
 er knüpft seine Freundschaft nicht an Bedingungen.
 Er ist wahrhaftig und täuscht mich nicht,
 er sagt mir meine Fehler und Schwächen
 zur richtigen Zeit, behutsam und hilfreich.
 Er wird mir verzeihen.
 Er hat Sorge und Angst um mich,
 wenn ich verzweifelt bin
 und nicht den richtigen Weg gehe.
 Er behält die Hoffnung,
 auch wenn ich sie aufgebe.
 Wenn ein anderer solch einen Freund sucht,
 will ich für ihn dieser Freund sein.

Ingeborg Kiefel¹⁸

bedacht

Im Wörtchen „bedacht“ schwingen viele und unterschiedliche Assoziationen mit. Wer sein Leben bedenkt, lässt es nüchtern Revue passieren. Er wird dabei auf „Bedenkliches“ stoßen, das sich im Rückblick als störend oder sogar als zerstörerisch erweist. Er wird aber auch entdecken, mit wie viel Gutem er „bedacht“ wurde. Wenn das Bedenken ins Bedanken führt, kann auch die Einwilligung ins eigene Sterben und die Annahme des eigenen Todes folgen. Die Annahme des Lebens und die Annahme des Todes hängen eng zusammen. Wer – wie der chilenische Dichter Pablo Neruda – sagen kann: „Ich bekenne, ich habe gelebt“, kann in der Regel auch Abschied nehmen vom Leben.

Schwerer, als das Schöne loszulassen, ist es für viele Sterbende, das loszulassen, was sie als Mangel und an Nicht-Erfülltheit erfahren haben. Wenn klar wird, dass das nicht gelebte Leben nicht mehr nachzuholen ist, kann das Sterben bitter sein. Eine bestimmte Form von Religiosität, die vor allem aus Verboten besteht und die Entfaltung des Lebens hemmt, schlägt auf dem Sterbebett nicht selten um in Angst vor Gericht und Strafe. Ein schlichter, vertrauensvoller Herzensglaube dagegen trägt in der Regel auch im Sterben.

Dennoch: Keiner von uns weiß, wie er oder sie sterben wird. Auch das ist bedenkenswert: Wir wissen, dass wir sterben müssen, aber wir wissen weder wie noch wann. Marie Luise Kaschnitz hat dies in ihrem Text „steht noch dahin“ zum Ausdruck gebracht:

¹⁸ Ingeborg Kiefel, *Einen Freund suchen*, in: Johannes Hanselmann, *Stückwerke. Ermutigungen für den Tag*, Wuppertal: J. Kiefel ³1975

steht noch dahin

Ob wir davonkommen, ohne gefoltert zu werden,
 ob wir eines natürlichen Todes sterben,
 ob wir nicht wieder hungern,
 die Abfalleimer nach Kartoffelschalen durchsuchen,
 ob wir getrieben werden in Rudeln – wir habens gesehen –
 ob wir nicht noch die Zellenkloppsprache lernen,
 den Nächsten belauern, vom Nächsten belauert werden,
 und bei dem Wort „Freiheit“ weinen müssen,
 ob wir uns fortstehlen, rechtzeitig, auf ein weißes Bett
 oder zugrunde gehen am hundertfachen Atomblitz,
 ob wir es fertigbringen, mit einer Hoffnung zu sterben –
 steht noch dahin, steht alles noch dahin.

*Marie Luise Kaschnitz*¹⁹

bekannt

In uns finden sich zwei Sehnsüchte, die nicht voneinander zu trennen sind: Die Sehnsucht erkannt und verstanden zu werden – und die Sehnsucht angenommen und bedingungslos geliebt zu werden. Eine menschliche Grundangst ist die, dass uns andere ablehnen würden, wenn sie wüssten, wie wir wirklich sind. Aus dieser Angst heraus erwächst die Vorstellung, wir müssten uns verstellen und Masken tragen, um geliebt zu werden. Jesus verkündet einen Gott, der uns Menschen kennt und liebt. Die Liebe, die Jesus den Menschen entgegengebracht hat, hat ihnen ermöglicht, sich zu erkennen zu geben. Denn wirkliche Selbsterkenntnis können wir uns nur in einem Raum des Vertrauens leisten, in dem wir keine Verdammung fürchten müssen. Manchmal entsteht dieser Raum gerade dadurch, dass ein Mensch Vertrauen wagt und allen Ängsten zum Trotz das Risiko der Ablehnung eingeht. Wilhelm Willms lädt zu solch einem Wagnis ein.

sich verlassen (... auf einen)

vertraue dich einem menschen an
 vertraue dich dem an
 dem du dich anvertrauen kannst
 der nicht zu irgendeiner zeit
 das was er von dir weiß
 gegen dich ins feld führt

vertraue dich einem menschen an
 der im geiste des evangeliums
 mit dir umgeht
 der im geiste des evangeliums
 dich anhört
 dir zuhört
 der wohlwollend
 mehr hört als du sagen kannst
 im augenblick

¹⁹ Marie Luise Kaschnitz, steht noch dahin, Frankfurt: Insel ¹²1989, S. 7

vertraue dich einem menschen an
 der im geiste des evangeliums
 dich anschaut
 dich sieht
 im geiste des evangeliums
 dich mehr durchschaut
 als du dich im augenblick
 öffnen kannst

das evangelium steht immer
 auf deiner seite
 egal wie schuldig du bist
 wie schuldig du zu sein glaubst
 egal für wie schuldig dich einer hält
 wie schuldig das gesetz dich spricht

vertraue dich
 dein innerstes
 dein äußerstes
 einem menschen an
 der wie ein grab schweigen kann
 und schweigen muß
 der zum schweigen verpflichtet ist
 und der aus liebe schweigt
 der im geiste des evangeliums schweigt
 der so schweigt wie gott

da
 sprich dich aus
 sprich dich los
 befreie dich indem du heraussprichst
 nur wer sich ausspricht
 wird das los
 was ihn bedrückt
 was ihn belastet
 was ihn ängstigt
 was ihn unfrei sein läßt
 was krank macht
 was beunruhigt
 was lähmt
 was klein macht
 was kleinlaut macht

Wilhelm Willms²⁰

gelöst

Das Wichtigste an der Beichte ist die Vergebung oder Absolution. Jesus hat Menschen Sünden vergeben, ohne dass er darum gebeten wurde und ohne dass diese Sünden bekannt worden waren. Gottes Vergebung ist bedingungslos und voraussetzungslos. Das Bewusstmachen und Aussprechen von Schuld ist wichtig für uns. Vieles aber werden wir niemals erkennen und bekennen können, da die tiefsten Ab-

²⁰ Aus: Wilhelm Willms, *aus der luft gegriffen*, kevelaer: butzon & bercker ³1984, S. 33-34

gründe unseres Seins unserem Bewusstsein nicht zugänglich sind. Luther betont deshalb im Kleinen Katechismus: „Vor Gott soll man sich aller Sünden schuldig bekennen, auch die wir nicht erkennen, wie wir im Vaterunser tun.“

Vielleicht hilft uns das Bild der „offenen Arme“: Der Vater läuft im Gleichnis vom verlorenen Sohn dem „Sünder“ mit offenen Armen entgegen. Bevor der Sohn sich schuldig bekennen kann, erfährt er schon die ganze Liebe und Annahme. Das Bild des gekreuzigten Christus sagt: „Ich bin mit ausgebreiteten Armen ans Kreuz fixiert. Ich habe mich auf meine für immer offenen Arme festnageln lassen. Es ist nie zu spät, zu mir zu kommen.“ Vergebung, Verzeihung und Versöhnung ist das Herz des Evangeliums. Die Dichterin Eleonore Beck fragt:

Wie sähe es aus

Wie sähe es in unserer Welt aus,
wenn man das Wort Verzeihung
aus dem Wörterbuch streichen würde?

Wenn die Sache, der Lebensvollzug,
der damit gemeint ist,
nicht mehr zu den Erfahrungen gehörte,
die jeder machen kann?

Wenn der Schuldiggewordene
schuldig bleiben müsste?

Wenn jeder mit seinem Versagen
auf sich allein gestellt bliebe?

Wenn nur noch Vergeltung,
nicht mehr Vergebung zählen würde?

Wie sähe es dann aus?

*Eleonore Beck*²¹

erfüllt

Jesus hat den Sinn seines Daseins unter anderem darin gesehen, den Menschen um ihn herum ein erfülltes Leben zu vermitteln: „Ich bin gekommen, damit sie das Leben und volle Genüge haben sollen“ (Joh. 10, 10b). Er selbst hat vorgelebt, was ein Leben sinnvoll macht. Er konnte lachen und weinen, fasten und feiern, sich den Menschen zuwenden und sich in die Einsamkeit zurückziehen, Geduld haben und in Zorn geraten, arbeiten und ausruhen, Traditionen pflegen und sinnlose Traditionen übertreten. Jesus konnte mit Frauen, Männern und Kindern umgehen und mit seinem himmlischen Vater Zwiesprache halten. Konflikten ist er nicht ausgewichen, aber er hat sie auch nicht mit den landläufigen Mitteln der Gewalt zu lösen versucht. Jesus liebte das Leben und konnte es am Ende doch loslassen. Er ist am Ende auch dem Schmerz und dem Tod nicht ausgewichen. All das umfasst seine Definition eines „gelingenden Lebens“. Sein eigenes Leben war „erfüllt“, obwohl er nicht alles „hatte“, was man im Leben haben kann. Er war ein Flüchtlingskind, hat wahrscheinlich früh den Vater verloren, hatte weder Frau noch Kinder, war nicht reich, hatte nur begrenzten Erfolg: Viele Herzen blieben seiner Botschaft verschlossen. Diese Verschlossenheit machte ihm zu schaffen und trieb ihm die Tränen in die Augen. Aber er ist nicht verbittert. Er konnte leiden, ohne beleidigt zu sein.

²¹ Aus: Messbuch '77, Kevelaer: Butzon & Bercker 1977

Vom Leben aufstehen

von Jörg Zink²²

Die Bibel sieht ein Zeichen des Segens Gottes darin, dass ein Mensch alt werden darf, dass er Kinder und Enkel sieht, dass er weise wird und endlich lebenssatt stirbt, dass er also vom Leben aufsteht wie von einer guten Mahlzeit. Nicht so, dass man das Leben „satt hat“, sondern so, dass man genossen hat, was Gott auf den Tisch stellte, ob es wenig war oder viel, und nun dankt.

Darin liegt die Zuversicht, es lohne sich auch in der größten Mühsal noch immer, zu leben, eine Zuversicht, die uns heutigen Menschen leicht verlorengeht. Und es liegt zweitens die Weisheit darin, die Stufen des Lebens zu bejahen, auch das Altwerden und das Abschiednehmen. Uns liegt näher, zu wünschen, es möge doch alles so bleiben, wie es ist, oder aber es möge doch alles bald zu Ende sein. Der Fromme des Alten Testaments wusste sich, solange er lebte, als Tischgenosse Gottes. Der Fromme des Neuen Testaments weiß von einem Tisch, an dem wir wieder Platz nehmen werden, wenn der Tisch dieses Lebens abgegessen ist. Und beide leben aus der Dankbarkeit.

Für jeden von uns wird die Zeit kommen,
in der es ihm in die herbstlichen Jahre
sehnlich herüberweht
und mahnend und herb und süß
ans alternde Herz rührt.

Dann wird es gut sein,
wenig versäumt und wenig vergessen zu haben
und des Kinderglaubens gewiss zu sein,
dass eine Mauer um uns gebaut sein wird,
wann immer wir ihrer bedürfen.

Ernst Wiechert

gesegnet

In der biblischen Schöpfungsgeschichte wird davon erzählt, wie Gott Tiere und Menschen und schließlich die Ruhe des Sabbats segnet. Segen ist Gottes Ja und die Zusage von Schutz und Heil. Von den „Erzvätern“ Abraham, Isaak und Jakob wird berichtet, wie sie jeweils auf dem Sterbebett ihre Nachkommen gesegnet haben. Im Segen wird die Lebenskraft von einer Generation an die andere weitergereicht.

Jesus hat Kranken die Hände aufgelegt, um sie zu heilen. Heute entdecken viele Menschen erneut den Wert und die Wirkung von solchen Segnungshandlungen. Christinnen und Christen, die Dienst am Krankenbett tun, überwinden die Berührungsangst und wagen es, Kranken auf „handgreifliche“ Weise den Segen Gottes zuzusagen. Die Krankensalbung, die im Jakobusbrief vorgeschlagen wird, und die jahrhundertlang zur „letzten Ölung“ verkommen war, wird von Katholiken als Sakrament des Segens und der Heilung wiederentdeckt. Protestanten finden erstaunt heraus, dass es sich um keine „katholische Erfindung“ handelt, sondern um ein bibli-sches Angebot.

²² Jörg Zink, Vom Leben aufstehen, aus: Ders., Wie wir beten können © KREUZ VERLAG in der Verlag Herder GmbH, Freiburg i. Br. 2011, S. 200

Das Zeitliche segnen

Es war früher auch bei uns Sitte, dass bei einem Abschied der Ältere den Jüngeren gesegnet hat, Eltern etwa ihre Kinder, Sterbende in ihrer letzten Stunde ihre Familie. Und entsprechend haben wir noch die alte Wendung, es habe einer „das Zeitliche gesegnet“. Das ist ein wunderbares Wort. Was ist damit gemeint?

Wir reden davon, der Regen „segne“ die Erde, oder von einer Frau, sie sei „gesegneten Leibes“. Segen ist eine Kraft, die die Erde fruchtbar macht oder einen Menschen. Segen schafft Wachstum und Gedeihen. Segen bewirkt, dass Frucht entsteht. Und im übertragenen Sinn ist Segnen ein Bejahen und Fördern des Lebens. Und so „segnet“ der Sterbende sein vergangenes Leben, die Welt und alle Menschen, die ihm nahestanden. Er gibt seine Lebenskraft, seine Liebe weiter an die Lebenden, die er liebt.

Wenn also jemand „das Zeitliche segnet“, dann leuchtet alles noch einmal auf, wird alles noch einmal freundlich gesehen, und alle Kräfte, die vergehenden, werden den Zurückbleibenden zugewandt, zum Abschied und zur Stärkung des Lebens und der Liebeskräfte in der Welt.

Nichts wird festgehalten, nichts wird weggeschoben. Es darf alles gelten. Der Sterbende wünscht dem, was war, dass es weiterlebe, weitergedeihe. Und er wünscht sich selbst, es möge auch für ihn Frucht wachsen aus dem, was „zeitlich“ war, für die Ewigkeit. Es mag sein, dass er dabei manches ein wenig anders wertet als die Zurückbleibenden, so wie Jakob bei seinem Segen gegen alle Sitte den Jüngeren vorzog.

Eltern, die auf dem Sterbebett ihren Kindern etwas Gutes sagen, können damit vieles wiedergutmachen, was sie an ihnen versäumt haben. Sie geben den Kindern für die Zukunft eine Kraft mit, die trägt.

Segen hinterlässt derjenige, der zu Lebzeiten regelt, was an Zeitlichem noch zu regeln ist. Segen hinterlässt derjenige, der allen, die ihm nahestehen, zuletzt bestätigt, dass er sie bejaht, ihnen ihr Weiterleben gönnt.

Das Zeitliche segnen heißt: das eigene Leben in Frieden abschließen, heißt aber noch mehr: das weitergehende Leben der anderen bejahen, gutheißen, ihnen Glück wünschen.

Dass ein Gesegneter ein Segen für andere sein kann, wie es in dem Wort formuliert ist: „Ich will dich segnen, und du sollst ein Segen sein“, das ist ein Geheimnis des alten, weggehenden Menschen. Selten kann ein Mensch, der Frieden stiften will zwischen zerstrittenen Menschen, dies so wirksam tun wie auf einem Sterbebett. Ihm wächst eine Autorität zu, die er in diesem Maße nie hatte. Und es mag sein, dass sich die Christus-Gestalt, die während unseres Lebens in uns wuchs, in der Stunde vollendet, in der wir die Menschen segnen, von denen wir Abschied nehmen.

Jörg Zink²³

²³ Aus: Jörg Zink, *Leben unter Gottes Segen. Gedanken zu Sinn und Gestalt des Segens* © 1986 Verlag am Eschbach, Eschbach/Markgräflerland

begabt

In der Vorbereitung auf den seelsorgerlichen Dienst an Schwerkranken und Sterbenden haben Leserinnen und Leser dieses Handbuches als einzelne oder Mitglieder einer Vorbereitungsgruppe die je eigenen Gaben kennen- und schätzen gelernt. Dabei ist deutlich geworden: Nicht jede, nicht jeder muss alles können, sondern ist eingeladen, die je eigenen Begabungen und Fähigkeiten zum Wohle schwerkranker und sterbender Menschen einzubringen und zu entfalten.

Eine chassidische Lebensweisheit kann uns vor Selbstüberschätzung bewahren:

Falls man mich in der anderen Welt fragen wird:
 „Warum bist du nicht wie unser Lehrer *Moses* gewesen?“,
 werde ich wissen, was ich zu antworten habe.
 Wird man mich aber fragen,
 warum ich nicht *Sussja* gewesen sei,
 werde ich keine Antwort wissen.

*Rabbi Sussja aus Hanipol*²⁴

Ulrich Schaffer hat dieselbe Einsicht in folgende Worte gekleidet²⁵:

„Ich glaube nicht, dass Gott an Duplikaten von sich selbst interessiert ist. Sonst hätte er uns ja so schaffen können. Er ist interessiert an Originalen, die ihren eigenen Weg gehen und die durch ihre Selbständigkeit, Eigenart und ihre getroffenen Entscheidungen zu einem Gegenüber für ihn werden können.“

Gott beruft uns nicht in eine Aufgabe, für die er uns nicht begabt hat. Die Erfahrungen mit diesem Handbuch in Vorbereitungsgruppen zeigen, dass wir unsere Begabungen gegenseitig entdecken, pflegen und entfalten können. Wir können auch herausfinden, wofür wir nicht so begabt und geeignet sind, und dann eine entsprechende Entscheidung fällen.

Wer sich die drei wichtigsten Gabenlisten im Neuen Testament anschaut (Römer 12; 1. Korinther 12; Epheser 4), dem fällt auf: Jede Liste ist anders. Offensichtlich versteht sich keine dieser Listen als vollständige Aufzählung aller Gaben, die Gott für uns Menschen bereit hält. Die Gabenlisten veranschaulichen, wie Gott in bestimmten Situationen bestimmte Gemeinden und bestimmte Menschen gerade mit den Gaben ausgestattet hat, auf die sie angewiesen waren, um ihren speziellen Auftrag in der jeweiligen Situation zu erfüllen.²⁶

So können wir am Ende nur dankbar sein, unsere besondere Gabe in der Gemeinschaft mit anderen entdeckt zu haben und nun unter Supervision und fachkundiger Anleitung zum Wohle der anvertrauten Menschen einsetzen zu können.

²⁴ Aus: Weise ist des Rabbis Rat. Chassidische Lebensweisheiten. Ausgewählt und übersetzt von Benjamin Z. Barslai, Gütersloh: Gerd Mohn 1993, S. 19

²⁵ Aus: Ulrich Schaffer, Entdecke das Wunder, das du bist. Der Wunsch, wirklich lebendig zu sein, Stuttgart: Kreuz ⁴1989

²⁶ In Anlehnung an: Christian A. Schwarz, Die 3 Farben deiner Gaben, Emmelsbüll: C & P Verlag 2001, S. 50

Mit ganzer Seele wirken

Mensch gewordener Christus, unser Auftrag ist von dir.
 Du hast uns erwählt.
 Du hast uns gesandt
 zu denen in der Finsternis
 und im Schatten des Todes.

Wir sollen nicht lärmern oder schreien,
 wir sollen das zerdrückte Rohr nicht vollends zerbrechen
 und den glimmenden Docht nicht auslöschen,
 sondern dein leises und schützendes Wort sagen.

Gib uns einen klaren Blick für den Jammer der Menschen
 und deine Einsicht in ihre Seele.
 Gib uns Liebe für alles, was wir tun.
 Gib uns Demut, dass wir es in deinem Namen tun.

Wir sehen dich vor uns.
 Wir gehen deinen Kreuzweg mit.
 Wir möchten in deiner Nähe leben.
 Wir möchten dir zusehen,
 damit wir, was wir tun, ganz tun.
 Wir danken dir für das Glück,
 mit dir, neben dir zu wirken.

Wir bitten nicht um Erfolg, sondern um deinen Segen.
 Nicht, dass du uns von unserer Mühe befreist,
 bitten wir, sondern dass du uns bewahrst
 vor den Mächten der Finsternis.

In deinem Auftrag, Christus, soll alles geschehen.
 Durch deinen Geist
 und einer verwirrten Welt zugute.

Jörg Zink²⁷

²⁷ Jörg Zink, Mit ganzer Seele wirken, aus: Ders., Wie wir beten können © KREUZ VERLAG in der Verlag Herder GmbH, Freiburg i. Br. ²2011, S. 160

Praktische Anwendung

Manche Texte sind schon alt und treffen nicht immer den Ton unserer heutigen Zeit. Aber sie transportieren Inhalte, die bedenkenswert sind, und repräsentieren Haltungen, die wir auch und gerade bei den älteren Menschen finden, die wir begleiten. Widerstände sollten deshalb konstruktiv bearbeitet werden, wie es dem Umgang mit Fremdem entspricht.

Lerngruppen von Ehrenamtlichen in Kirchengemeinden oder Hospizvereinen arbeiten mit dem vorliegenden Material so, dass an 2 x 8 Abenden Woche für Woche die vorgeschlagene Struktur erarbeitet werden kann. Die jeweiligen Abende folgen einem 3er Rhythmus: Ein-Blick in die Gruppe, Meditation, Informationsmaterial zum Thema. In der Woche zwischen den einzelnen Abenden bleibt Zeit, bestimmte Aspekte des Themas in Eigenarbeit zu vertiefen. Zwischen den beiden Blöcken Grund- und Vertiefungskurs findet ein Besuchsdienstpraktikum in einer Alten- und Pflegeeinrichtung statt. Die Besuche werden sowohl im Praktikum wie später in der Einsatzphase regelmäßig in einer Supervisionsgruppe besprochen.

Das Material für die Teilnehmenden findet sich in den beiden von Peter Godzik herausgegebenen Büchern:

- Die Kunst der Sterbebegleitung. Handbuch zur Begleitung Schwerkranker und Sterbender, Rosengarten b. Hamburg: Steinmann 2013, 180 Seiten, € 24,80. ISBN 978-3-927043-48-0
- Sterbebegleitung – herzlich und zugewandt. Mit zahlreichen praktischen Hilfen, Rosengarten b. Hamburg: Steinmann 2012, 176 Seiten, € 22,80. ISBN 978-3-927043-50-3

Das Leitungshandbuch liegt (in einem überarbeiteten Curriculum) vor in: Elke Schölper (Hrsg.), Sterbende begleiten lernen. Das Celler Modell zur Vorbereitung Ehrenamtlicher in der Sterbebegleitung, Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus ²2007. Kurse dazu für Leitungsteams örtlicher Lerngruppen können beim Gemeindegemeindekolleg der VELKD in Neudietendorf (Zinzendorfplatz 3, 99192 Neudietendorf, Tel: 036202/7720100; Website: <http://www.gemeindegemeindekolleg.de>) gebucht werden.