

Dr. Monika Renz

Loslassen als spiritueller Prozess¹

Einmal gefasst, lässt das Thema „Loslassen“ den Menschen nicht mehr los. Immer neu, lebenslänglich, muss er loslassen. Das Sterben selbst wird zum umfassenden Loslassen, das, durch Wandlungsprozesse hindurch, in etwas vom Menschen her nicht Beschreibbares mündet.

Sterben ist heute kein Tabuthema mehr, obwohl nach wie vor Geheimnis. Sterbeszenen werden verfilmt. Man diskutiert über bestmögliche palliative Maßnahmen, Bestattungsfragen, über die Einschaltung interdisziplinärer Dienste; all dies um eine hohe Lebensqualität bis zum Schluss zu ermöglichen. Das ist wichtig, vermag aber nicht, alles Leiden auszuschalten und Sterben zu einer leichten Sache zu machen. Sterben ist wesentlich ein innerer Prozess. Für viele eine unumgehbare Herausforderung, in der in einem äußersten Akt menschlicher Reife Zustände von Ohnmacht, Angst oder Schmerz einfach Stunde um Stunde auszuhalten sind. Wo bleibt der Wert solchen Aushaltens? Tabuisiert ist heute nicht mehr das Sterben, sondern das Leiden. Mit Folgen für die Patienten:

„mir ist die Würde gerade genommen“

Vor mir weint eine junge, krebserkrankte Frau. Eben hatte sie versucht, das Taschentuch zu ergreifen und fiel hin. Ihr Gesicht ist beschmiert und doch kann sie nichts daran ändern. Krankheitsbedingt kann sie Bewegungen nicht koordinieren und hat bereits geistig Ausfälle erlebt. Doch diese Frau „erlebt“ sich darin und fällt dadurch auf. Deswegen weint sie und sagt: „Ich bin ein Nichts.“ Und später: „Mich würde man jetzt umbringen.“

Wo menschliche Höchstleistungen des Aushaltens in einer Gesellschaft ausgeblendet oder zum sinnlosen Leiden degradiert werden, wird den Sterbenden etwas von ihrer letzten Würde genommen. Und, was nicht minder verhängnisvoll ist: Es kann bisweilen gar nicht gestorben werden, bis letzte Wandlungs- und Reifungsschritte, ja das Hinfinden zu wahrer Würde doch stattgefunden haben. Können wir Menschen darin helfen?

Menschenwürde hat mit Gott zu tun

Wahre Würde kann sich der Mensch nicht selbst zuschreiben. Sie erwächst nicht aus dem Ich und dessen Leistungen, sondern ist da, von innen her. Sie wird zur spürbaren Qualität, wo wir eine solche einem Menschen „geben“, selbst dort, wo er – entstellt und pflegebedürftig – primär Zumutung ist! Menschlicher Wert entstammt einem Größeren und findet seinen Raum dort, wo wir fähig sind zur Ehrfurcht gegenüber dem, was uns übersteigt. Jeder Mensch bleibt, so betrachtet, Geheimnis.

„ich habe IHN erfahren“

Damit Debatten über Menschenwürde nicht nur auf politischer Ebene, und damit aus der Position des Ichs, abgehandelt werden, braucht es den Blick in menschliche Tiefen des Spitalalltags: das gefühlte Leid und die hier erfahrenen äußersten Antworten. Meine fast tägliche Beobachtung: Genau hier, wo Menschen mit sich an Grenzen kommen, immer mehr loslassen müssen, und darin dennoch offen bleiben, bricht ein anderes, Gott, ein.

Das Beispiel obiger Frau zeigt dies auf: Aus einer tiefen Erfahrung mit einem Menschen wurde eine eigentliche Gotteserfahrung. Eben noch konnte sie nicht verstehen, dass ihre Schwester ihr trotz der eigenen Unzulänglichkeiten treu bleibt und sie täglich besucht. Nun verstummt sie und schließt die Augen. Nach Minuten des Schweigens sagt sie: „Martha, ich

¹ Aus: Diakonisches Werk Schleswig-Holstein (Hg.), Kinder erleben den Tod. Dokumentation der 8. Nordischen Hospiz- und Palliativtage vom 25. bis 27. Mai 2006 in Sankelmark, S. 38-40; im Internet zugänglich unter: http://www.pgkodik.de/fileadmin/user_upload/Seelsorge_und_Spiritualitaet/Kinder_erleben_den_Tod.pdf

glaube Dir. DU bist der Beweis, dass ich nicht Dreck bin. Und ... ER ... hat mir das gesagt.“ Tiefe Ergriffenheit.

Loslassen als spiritueller Prozess: Davor – Hindurch – Danach

Die Lebensqualität Schwerkranker hat mit Spiritualität zu tun. Sterben ist mehr als körperliches Verlöschen. Der Weg führt über Prozesse immer umfassenderen Loslassens in Grenzbe-
reiche, in denen Betroffene anders und anderes wahrnehmen. Statt wie Elisabeth Kübler-Ross von 5 Phasen im Sterbeprozess zu sprechen, erkenne ich eher verschiedene Zustände, auch Bewusstseinszustände, die diese Menschen mehrmals durchlaufen. Solange Sterbende oder Leidende noch hadern, rechnen, erwarten, sind sie voll und ganz im Ich beheimatet. Ich spre-
che dann vom Davor: einem Zustand vor einer inneren Bewusstseinschwelle. Hier fällt alles Loslassen schwer! Alles, was ich war, alle Identität im Ich, auch der schwierige Kampf um Einwilligung, gehören in dieses Davor.

Doch das Davor ist beim genauen Beobachten nicht das Letzte. Irgendwann wird nicht mehr gerechnet noch erwartet, sondern der Sterbende ist wie in etwas drin. Kampf, Angst, Dunkel sind überhandnehmende Realität, und der Leidende muss in seinem Loslassen durch einen inneren Engpass hindurch. Meist durchleben Patienten das Hindurch (durch eine radikale Be-
wusstseinsveränderung hindurch) körperlich. Ein Schaudern, Frieren, Schwitzen. Doch hier geschieht auch Wesentliches: alle Ichhaftigkeit wird losgelassen, eine neue Offenheit stellt sich ein.

Und dann, unerwartet, ist selbst alle Angst durchgestanden. Jetzt ist nur mehr Gegenwart da, und dies wird äußerst bekömmlich erlebt: ein Sein, ein Friede, eine Freiheit und in allem ein Angeschlossen an ein Größeres, an Gott. Dieses Danach ist als Zustand nach einer inneren Bewusstseinschwelle zu verstehen, aber noch klar auf dieser Seite des Lebens anzusiedeln. Was im Tod selbst geschieht, bleibt Geheimnis. Was sich an solch äußerster Grenze ereignet, lässt sich schwer in Worte fassen. Die meisten Sterbenden sind schweigend, sie strahlen oder ihr Muskeltonus wird weich. Und die Angehörigen spüren die sich verändernde Atmosphäre. Selten sagen Sterbende entzückt: „Schöööön.“

Lebens- und Sterbequalität hat mit Spiritualität zu tun

Was sich an solcher Grenze anfühlt, lernen wir am ehesten von Kranken, die noch nicht ster-
bend sind, aber in großer Ergriffenheit zu umschreiben versuchen, was ihnen als Erfahrung mit einem Ganzen, mit Gott zuteil wurde: „Ich war außerhalb der Angst“, formulieren biswei-
len Patienten, nachdem sie zuvor gezittert hatten vor Angst. – „Es ist unglaublich: Gott trägt mich wirklich“, sagte eine Religionslehrerin ergriffen. Sie hat vom gedachten zum erfahrenen Gott gefunden. – Ein bis anhin in seinem Zynismus Gefangener erzählte mir mit Tränen in den Augen: „Mich hat plötzlich so ein Zustand erfasst. Die Dinge waren nicht mehr vergebens und mir wurde warm ums Herz.“ – Eine Tetraplegikerin: „Freiheit – irgendwann vergisst man die Zeit, ist ER gekommen.“ – Ob im Leben oder im Sterben: Spirituelle Erfahrungen kann man nicht machen noch begreifen. Vom Spirituellen kann man sich (nur) ergreifen lassen.

„Sagt man dem Gott?“ Dieser Satz stammt von einem Patienten, mit dem ich in meiner thera-
peutischen Begleitung über Wochen nie über Gott gesprochen hatte. Er war ein begnadeter Organist, aber an Gott glaube er nicht. Wenn wir zusammen Bach-Werke hörten, kam ein Leuchten in seine Augen. Und seine Schmerzen ließen nach. Seltsam! Eines Tages wollte er unbedingt wissen, warum ich an Gott glaube. An „was für einen Gott?“ Meine (kurzgefasste) Antwort: „Ein Gott, der Ihnen erlaubt zu sein. Ein Gott von unendlicher Weite – vielleicht so, wie Sie fühlen beim Orgelspiel.“ – Er schaut mich an: „Sagt man dem Gott?“ Das war die Stunde, die seinem Leben eine Wende gab.

Was ist spirituelle Erfahrung?

Im engeren Wort-Sinn als hochgeistige Erfahrung im Zwischen von Mensch und Gott ist Spiritualität mehr als religiöse Haltung oder Praktik, sondern innere Berührung durch ein Numinoses. Spiritualität ist mehr als Bewusstseinsweiterung, ist Offenbarungsgeschehen, Gnade, Erfahrung mit Gott. Das Wort „spiritualis“ stammt aus dem 2. Jahrhundert nach Christus, ist die lateinische Übersetzung des griechischen Begriffes „pneumatikos“ und wurde damals verwendet, um zu umschreiben, was dem Menschen beim Taufgeschehen widerfuhr. Spirituelle Erfahrungen kann man am ehesten errahnen an dem, was sie bewirken.

Einheits- und Beziehungsaspekt

Jede spirituelle Erfahrung ist persönlich, heilig und im letzten unbeschreiblich. Und zugleich gibt es immer wiederkehrende Aussagen. Das erlebte ich, als ich die etwa 300 Protokolle meines Projektes „Grenzerfahrung Gott“ studierte. Es gibt ebenso Erfahrungen von unendlich tröstender Beziehung, von Würdigung und Berufung, wie von All-Einssein und Sein schlechthin. Das letzte Geheimnis ist zugleich Äußerstes und Innerstes. Es macht frei und erhebt zur Person, die man ist. Ich spreche von 5 Erfahrungsformen des Einen, Heiligen, Ganzen.

Eine Spiritualität der Not

Der derzeitige Hunger nach Spiritualität weist in Richtung Meditation und Alltagspiritualität. Im Spital, inmitten von Leid, können selbst meditationsgewohnte Menschen oft nicht mehr meditieren. Und Alltagspiritualität funktioniert nicht. Zu unausweichlich sind Diagnose und Spitalalltag, zu groß die Verzweiflung endloser Nächte. Viele Schwerkranke müssen zuerst ankommen in ihrer Wut auf einen Gott, der solches zulässt und schweigt. Darin wollen Patienten verstanden werden. Sie brauchen jemanden, der mit aushält im scheinbar Hoffnungslosen und ohne vorschnelle Antwort doch leise hofft, dass Antworten aus der Tiefe der eigenen Seele kommen können. Manche Patienten brauchen Konfrontation. Andere Hilfe in der Wortfindung des eigenen Wesentlichen. Letztlich entscheidend ist das eigene, Stunde um Stunde sich abgerungene Ja. Warum? Es öffnet die Tore nach innen. Ein Ja, weder als moralische Forderung noch einfach Gott „zuliebe“, sondern sich selbst zuliebe, loslassend statt sich verkrampfend. Auch dies kann weder befohlen noch erklärt, sondern nur erfahren werden. Am besten ist, es leise für sich, heimlich mit diesem schwierigen Ja zu versuchen. Das rate ich den Patienten.

Und die Angehörigen?

Angehörige brauchen oft meine Erklärungen über innere Gesetzmäßigkeiten des Sterbeprozesses, um zu ahnen, was vor sich geht. Immer wieder ermuntere ich sie: „Sprechen Sie nicht über Banalitäten. Sagen Sie, dass Sie ihn/ sie lieben, wenn es wahr ist. Sagen Sie, wie es Kindern und Sorgenkindern geht. Weichen Sie nicht aus vor dem Wesentlichen, jetzt geht es um letztgültige Worte, Versöhnung, Würdigung.“

Reifes Sterben gelingt, wo durch tiefes Loslassen hindurch Wandlung und letzte Reifung hin zum Wesentlichen seiner selbst geschieht. Das mündet in eine Höchstform menschlicher Würde, in eine im Raum spürbare Atmosphäre, in der Gott – das Unbedingte schlechthin – irgendwie schon da ist.

Literatur:

Monika Renz (2003): Grenzerfahrung Gott. Spirituelle Erfahrungen in Leid und Sterben. Freiburg: Herder spectrum.

Monika Renz (2005): Zeugnisse Sterbender. Todesnähe als Wandlung und letzte Reifung. Paderborn: Junfermann.