

**Verlaß mich nicht,  
wenn ich schwach werde**

Handbuch zur Begleitung  
Schwerkranker und Sterbender  
im Rahmen des Projekts  
„Sterbende begleiten - Seelsorge der Gemeinde“

herausgegeben im Auftrag der  
Vereinigten Evangelisch-Lutherischen Kirche Deutschlands

**von Andreas Ebert und Peter Godzik**

in Zusammenarbeit mit  
Christof Baum, Willy Boysen, Margot Desenick, Horst Dirks, Rosemarie Dirks, Wiltrud  
Hendriks, Doris Hetzler, Dr. Hartmut Mühlen, Brigitte Müller, Dr. Gerhard Pfister,  
Alfred Seiferlein, Jochen Senft, Marlies Söhlke, Elisabeth von Spies, Lotte Strack,  
Burkhard Straeck, Wiebke Thomsen und Karin Witte

1993  
(korrigiert und ergänzt 2004)

---

<b>Inhalt</b>	<b>Seite</b>
<b>Einleitung</b> .....	1
Einzelheiten zum Projektverlauf mit Vorbereitung in Celle .....	6
Die Struktur von Grundkurs, Praktikum und Vertiefungskurs .....	7
Die Struktur der Kursabende .....	7
Über die Verwendung dieses Buches .....	10
<b>Erster Teil: Grundkurs</b>	
<b>„Seelsorge in der Nachfolge Jesu“</b>	
Die Emmaus-Geschichte .....	11
<b>1.1 Erster Schritt: wahrnehmen</b> .....	13
M 1.1.1 Bild: Kelch / Gesicht .....	14
M 1.1.2 Bild: jung / alt .....	15
M 1.1.3 Text: Der Indianer und die Grille .....	16
M 1.1.4 Text: Ein schwedisches Waldmärchen .....	17
M 1.1.5 Emil A. Herzig: Sterben mit-erleben .....	19
M 1.1.6 Ferdinand Hodler: Sterben und Tod der Valentine Godé-Darel ...	20
<b>1.2 Zweiter Schritt: mitgehen</b> .....	33
M 1.2.1 Text: Die wichtigsten Regeln für das Gespräch in der Gruppe ...	34
M 1.2.2 Bild: Der Weg über den Abgrund .....	35
M 1.2.3 Bild: Der Gang nach Emmaus .....	36
M 1.2.4 Die Struktur des Grundkurses .....	37
M 1.2.5 E. Kübler-Ross: Erkenntnisse aus der Arbeit mit Sterbenden ....	38
M 1.2.6 Emil A. Herzig: Die seelische Dynamik des Reifeprozesses ....	40
M 1.2.7 Paul Sporken: Begleitung .....	44
M 1.2.8 Julie von Hausmann: So nimm denn meine Hände .....	46

---

<b>1.3 Dritter Schritt: zuhören</b>	47
M 1.3.1 Franz Jalics: Nur zuhören	47
M 1.3.2 Text: Vorschläge für ein hilfreiches Gespräch	50
M 1.3.3 Friedemann Schulz von Thun: „Freie Auswahl“ des Empfängers	53
M 1.3.4 Arbeitsblatt „zuhören“	54
M 1.3.5 Johann Christoph Student: Die vier Wünsche sterbender Menschen	56
 <b>1.4 Vierter Schritt: verstehen</b>	 58
M 1.4.1 Anonym: Brief eines unbekanntem Studenten	59
M 1.4.2 Margot Bickel: Dir und mir wünsche ich Augen (Gedicht)	61
M 1.4.3 Hans-Christoph Piper: Die Sprache der Sterbenden	62
M 1.4.4 Emil A. Herzig: Das Verbalisieren von Gefühlen	73
M 1.4.5 Arbeitsblatt „einfühlende Antworten“	74
 <b>1.5 Fünfter Schritt: weitergehen</b>	 76
M 1.5.1 Jörg Zink: Eine alte Fabel	76
M 1.5.2 Dom Helder Camara: Die Menschen belasten dich?	77
M 1.5.3 Margot Bickel: Wir halten uns fest	77
M 1.5.4 Ernst Engelke: Bedingungen und Auswirkungen familiärer Pflege heute	78
M 1.5.5 Ernst Engelke: Konkrete Schritte gegen Isolation und Überlastung	85
M 1.5.6 Daniela Tausch-Flammer: Mögliche Kraftquellen für Begleiter	86
 <b>1.6 Sechster Schritt: bleiben</b>	 88
M 1.6.1 Zwei Lieder	88
M 1.6.2 Rainer Maria Rilke: Der Ölbaumgarten	89
M 1.6.3 Friedrich Karl Barth: im angesicht des todes	90
M 1.6.4 Johann Christoph Hampe: Ratschläge eines Sterbenden	91
M 1.6.5 Marielene Leist: Was es heißt, einen anderen Menschen zu trösten	93

<b>1.7 Siebenter Schritt: loslassen</b>	96
M 1.7.1 Matthias Brefin / Hans Domening: Loslassen	97
M 1.7.2 Hermann Hesse: Stufen	98
M 1.7.3 Otto Betz: Einübung ins Abschiednehmen	99
M 1.7.4 Jörg Zink: Einübung ins Sterben – Einübung ins Leben	105
M 1.7.5 Anselm Grün: Schweigen	106
M 1.7.6 Richard Rohr: Vorübung zur Kontemplation	109
M 1.7.7 Otto Buchinger: Fasten	110
M 1.7.8 Jörg Zink: Gebet	112
<b>1.8 Achter Schritt: aufstehen</b>	113
M 1.8.1 Christa Spilling-Nöker: Steh auf	114
M 1.8.2 Christa Spilling-Nöker: Erste Schritte	115
M 1.8.3 Waldemar Pisarski: Wege durch die Trauer	116
M 1.8.4 Kurt Marti: das könnte manchen herren so passen	123
M 1.8.5 Heidi und Jörg Zink: Wo sind die Toten?	124
M 1.8.6 Martin Luther: Das Sterben als neue Geburt	126
<b>Zweiter Teil: Praktikum</b>	
Einführung	127
2.1 Schön, daß Sie kommen. Hinweise für Besuche	128
2.2 Rudolf Gebhardt: Die Rolle des Seelsorgers/ der Seelsorgerin in der Sterbeseelsorge	134
2.3 Johann-Christoph Student: Die vier Dimensionen des Schmerzes	138
2.4 Johann-Christoph Student: Möglichkeiten der Schmerz-Therapie bei Sterbenden	141
2.5 Stephan Articus: Möglichkeiten der Unterstützung pflegender Angehöriger durch ehrenamtliche Helfer	144
2.6 Robert Buckmann: Unterredung mit den Ärzten und dem Pflorgeteam	149
2.7 Vogel / Wodraschke: Praktischer Sterbebeistand	152

---

2.8	Wiltrud Hendriks: Wandel der Hoffnung .....	154
2.9	Jörg Zink: Krank sein .....	161
2.10	Jörg Zink: Alte werden (und sterben) .....	163
2.11	Gebete eines Schwerkranken .....	165
2.12	Aussegnung eines Verstorbenen im Haus .....	168
<b>Dritter Teil: Vertiefungskurs</b>		
<b>„Das lösende Wort“</b>		
	Einführung .....	170
	Die Struktur des Vertiefungskurses .....	173
<b>3.1</b>	<b>Erster Schritt: gerufen</b> .....	<b>174</b>
M 3.1.1	Albert Schweitzer: Schafft euch ein Nebenamt (Holzschnitt von Walter Habdank, Gitarrenspieler) .....	175
M 3.1.2	Biblische Berufungsgeschichten .....	176
M 3.1.3	Hermann Stenger: Unsere dreifache „Zuständigkeitserklärung durch Gott“ .....	177
<b>3.2</b>	<b>Zweiter Schritt: gefragt</b> .....	<b>180</b>
M 3.2.1	Ingeborg Kiefel: Einen Freund suchen .....	180
M 3.2.2	Jörg Zink: Eine Last mittragen .....	181
M 3.2.3	Hans Weder: Als Träger gefragt sein .....	182
M 3.2.4	Andreas Ebert: Gefahren der Nächstenliebe .....	183
M 3.2.5	Wiltrud Hendriks: Die Wahrheitsfrage – Sinn des Leidens .....	187
M 3.2.6	Wiltrud Hendriks: Ethische Fragen .....	190
<b>3.3</b>	<b>Dritter Schritt: bedacht</b> .....	<b>192</b>
M 3.3.1	Marie Luise Kaschnitz: Steht noch dahin .....	192
M 3.3.2	Psalm 90: Herr, lehre uns, unsere Tage zu zählen .....	193
M 3.3.3	Dietrich Bonhoeffer: Wer bin ich? .....	194
M 3.3.4	Jörg Zink: Herr, ich möchte mich prüfen .....	195
M 3.3.5	James W. Fowler: Das sich entfaltende Gewebe meines Lebens .....	196

M 3.3.6	Jörg Zink: Rückblick	200
<b>3.4</b>	<b>Vierter Schritt: bekannt</b>	<b>202</b>
M 3.4.1	Bild von Ernst Alt: Der wiedergefundene Vater	202
M 3.4.2	Wilhelm Willms: sich verlassen (... auf einen)	203
M 3.4.3	Manfred Seitz: Ermutigung zum Beichten	205
M 3.4.4	Arnold Bittlinger: Die heilende und befreiende Wirkung der Beichte	209
M 3.4.5	Agnes Sanford: Von der Bedeutung der Beichte	211
M 3.4.6	Rolf-Dieter Seemann: Was ist Sünde, was ist Schuld?	215
M 3.4.7	Matthew und Dennis Linn: Tägliche Heilung einer Erinnerung	216
<b>3.5</b>	<b>Fünfter Schritt: gelöst</b>	<b>218</b>
M 3.5.1	Eleonore Beck: Eine Welt ohne Verzeihung	218
M 3.5.2	Mahatma Ghandi: Es ist gut	219
M 3.5.3	Martin Luther: Die Kirche als Ort der Vergebung	219
M 3.5.4	Manfred Seitz: Die Entlastung	220
M 3.5.5	Martin Luther: Beichte und Lossprechung	221
M 3.5.6	Andreas Ebert: Zur Praxis der Beichte und Sündenvergebung	222
M 3.5.7	Wilhelm Willms: wußten sie schon ...?	223
<b>3.6</b>	<b>Sechster Schritt: erfüllt</b>	<b>225</b>
M 3.6.1	Jörg Zink: Ein sinnvolles Leben	225
M 3.6.2	Jörg Zink: Dank	226
M 3.6.3	Jörg Zink: Vom Leben aufstehen	228
M 3.6.4	Dietrich Bonhoeffer: Tod	230
<b>3.7</b>	<b>Siebenter Schritt: gesegnet</b>	<b>231</b>
M 3.7.1	Lexikonstichwort: Segen / Gesegnet	231
M 3.7.2	Alfons Rosenberg: Zum Segen werden	232
M 3.7.3	Peter Godzik: Einübung in die Krankensalbung	234

---

M 3.7.4	Jörg Zink: Das Zeitliche segnen .....	238
M 3.7.5	Jörg Zink: Aaronitischer Segen für Kranke .....	239
M 3.7.6	Valetsegen .....	240
<b>3.8</b>	<b>Achter Schritt: begabt</b> .....	<b>241</b>
M 3.8.1	Gerhard Liedtke: Eine einfache Mahlzeit .....	241
M 3.8.2	Jörg Zink: Herr, unser Auftrag ist von dir .....	244
<b>Anhang</b>	.....	<b>245</b>
Die VELKD	.....	245
Das Gemeindeglied der VELKD in Celle	.....	246
Projektbezogene Gemeindegliedarbeit	.....	247
<b>Literaturliste</b>	.....	<b>249</b>
1.	Zur Besuchsdienst-Arbeit .....	249
2.	Zur Situation pflegender Angehöriger .....	250
3.	Zur Vorbereitung auf einen Sterbefall in der Familie .....	250
4.	Zu den verschiedenen Orten des Sterbens .....	250
a.	Sterben zu Hause .....	250
b.	Sterben im Pflegeheim .....	251
c.	Sterben im Krankenhaus .....	251
d.	Sterben im Hospiz .....	251
5.	Zur häuslichen Krankenpflege .....	252
6.	Vom Umgang mit Schmerzen (bei Schwerkranken und Sterbenden) .....	252
a.	allgemein .....	252
b.	theologisch .....	252
c.	psychologisch .....	253
d.	medizinisch .....	253
7.	Zur Gesprächssituation bei Schwerkranken und Sterbenden .....	254
8.	Zum geistlichen Sterbebeistand .....	254
9.	Zur Frage nach dem Sinn des Lebens .....	254

## *Inhaltsverzeichnis*

---

10. Zur Frage nach dem ewigen Leben .....	255
11. Zur Begleitung Trauernder .....	255
a. wissenschaftliche Untersuchungen und Informationen .....	255
b. Erfahrungsberichte und Handreichungen für den Trauernden .....	256
12. Zu besonderen Problemfällen .....	256
a. Bei Unfällen .....	256
b. Wenn Kinder sterben .....	256
c. AIDS – Herausforderung zur Menschlichkeit .....	257
d. Vom Umgang mit altersverwirrten Menschen .....	257
e. Vom Umgang mit suizid-gefährdeten Menschen .....	258
f. Vom Umgang mit Patienten, die im Koma liegen .....	258
13. Von der Zumutung der „aktiven Sterbehilfe“ .....	258
14. Zur Zusammenarbeit der Helfer .....	259
a. Die Ärzte .....	259
b. Die Kranken- bzw. Gemeindeschwestern .....	259
c. Die evangelischen und katholischen Geistlichen .....	259
15. Zur Helferproblematik .....	260
Medien zum Thema Sterben und Tod .....	260
<b>Nachweis der Verlage, Titel und Zitate .....</b>	<b>261</b>

---

## Einleitung

„Es ist kein Werk der Barmherzigkeit größer, als daß dem kranken Menschen in seinen letzten Nöten geistlich und sein Heil betreffend geholfen wird“, heißt es in einem spätmittelalterlichen Buch über heilsames Sterben.

Über viele Jahrhunderte hat es zu den selbstverständlichen Pflichten der christlichen Gemeinde gehört, ihre Schwerkranken und Sterbenden auf dem letzten Weg zu begleiten. Ein reiches Brauchtum gab den Angehörigen und Nachbarn, den Priestern und Freunden, ja der ganzen Gemeinde Verhaltenssicherheit und geistliche Orientierung.

Im Zuge der Säkularisierung und der Verdrängung des Todes aus dem Erleben des modernen Menschen ist viel von dieser Verhaltenssicherheit verlorengegangen. Die moderne Arbeitsteilung hat es mit sich gebracht, daß auch im Bereich der Versorgung Schwerkranker und Sterbender nur noch Fachleute zuständig zu sein scheinen: Ärzte, Schwestern und Pfleger in Krankenhäusern, Alten- und Pflegeheimen sowie in ambulanten sozialen Diensten; von kirchlicher Seite - in sehr beschränktem Umfang - PfarrerInnen im Klinikdienst.

Familienangehörige, vor allem Frauen, widmen sich ihren schwerkranken, pflegebedürftigen und sterbenden Familienmitgliedern oft bis an den Rand der Erschöpfung. Die oft gehörte Behauptung, alte und kranke Menschen würden in der Regel in Heime abgeschoben, läßt sich rein statistisch widerlegen. Dennoch stimmt es, daß viele Menschen die letzten Tage und Wochen ihres Lebens meist nicht zu Hause verbringen können, wie sie es sich oft wünschen. Das Sterben findet meist in Krankenhäusern statt, weil sich Familienmitglieder überfordert fühlen, einen Menschen auf dem allerletzten Stück der Wegstrecke ihres Lebens in den eigenen vier Wänden zu begleiten.

Beides, die Einsamkeit und Anonymität eines Sterbens in Institutionen und die Überforderung vieler Angehöriger bei einer längeren Pflege zu Hause, hat dazu geführt, daß die Begleitung Sterbender heute wieder als eine Gemeinschaftsaufgabe entdeckt wird, die freiwilliges und ehrenamtliches Engagement herausfordert.

Die Begleitung Schwerkranker und Sterbender geht uns alle an. Es gehört zu den Grundbedingungen wahrhaft menschlichen Lebens, einander in den Grenzerfahrungen von Geburt und Tod nicht allein zu lassen.

## Einleitung

---

Damit wird auch ein urchristlicher Liebesdienst am Nächsten wiederentdeckt. Jesus hat bei der Aufzählung der „Werke der Barmherzigkeit“ ausdrücklich das Besuchen der Kranken genannt und sich selbst mit dem Besuchten identifiziert: „Ich bin krank gewesen und ihr habt mich besucht!“ (Matth. 25,36). Paulus hat die Verantwortung der Christen füreinander durch das Bild des Christusleibes ausgedrückt: „Wenn ein Körperteil leidet, leiden alle anderen mit...“ (1.Kor.12,26). Einander auf dem letzten Weg zu begleiten, gehört in besonderer Weise zu diesem Mit-Leiden innerhalb der christlichen Gemeinde. Das Projekt „Sterbende begleiten – Seelsorge der Gemeinde“ will einen Beitrag dazu leisten, daß dieses Bild von Gemeinde auch heute Gestalt annimmt.

Was können wir als Christen tun? Die *Generalsynode der VELKD* hat sich bei ihrer Tagung 1988 in Veitshöchheim dieser Frage gestellt und zunächst „Elementare Hilfen für die Begleitung Sterbender“ entwickelt. Diese Ratschläge, Texte und Gebete wurden in die Agenda „Dienst an Kranken“ aufgenommen.

Anschließend wurde das *Gemeindekolleg der VELKD* in Celle beauftragt, für dieses Aufgabenfeld ein Projekt der Gemeinmediakonie zu entwickeln. Das Ergebnis dreijähriger Arbeit legen wir hiermit vor. Viele haben an der theoretischen und praktischen Entwicklung und Erprobung dieses Projekts mitgewirkt. In jeder Gemeinde und in jeder übergemeindlichen Gruppe, die beschließt, das Projekt „Sterbende begleiten - Seelsorge der Gemeinde“ durchzuführen, kommen neue Erfahrungen und Erkenntnisse hinzu, so daß sich das Projekt ständig weiterentwickelt. Kern der Arbeit ist die Gewinnung, Vorbereitung und Begleitung Ehrenamtlicher für diesen besonderen Dienst. Dadurch verwirklicht sich das, was Luther das „Priestertum aller Gläubigen“ genannt hat.

Durch die Taufe sind wir zu Priestern und Seelsorgern aneinander berufen. Vielen „Laien“ ist dieser Gedanke zunächst fremd. Und doch kann das Bewußtsein dieser Berufung dazu beitragen, die eigenen Möglichkeiten nicht geringzuachten. Wir können viel tun, um einem Schwerkranken und Sterbenden beizustehen:

- Wir lassen ihn unsere Nähe spüren.
- Wir leisten praktische Hilfestellungen, um seine Lage zu erleichtern.
- Wir hören zu und versuchen, Signale aufzunehmen, die der kranke Mensch durch Worte oder Gesten gibt.
- Wir weichen einem Gespräch über den Ernst der Lage nicht aus.
- Wir umgeben den Kranken mit den Hilfs- und Heilmitteln des Glaubens (Bibelworte, Liedstrophen, Psalmgebete, das Vaterunser, die Beichte und das Abendmahl gehören dazu).
- Wir erweisen dem Kranken den letzten Dienst, wenn sich das Ende naht und befehlen ihn und uns der Barmherzigkeit Gottes an (dazu gehört der Abschiedssegens, die Bezeichnung mit dem Kreuz, das Licht einer Kerze als Glaubens- und Hoffnungssymbol).

---

Die Begegnung mit Sterbenden macht uns unter Umständen Angst. Wir sollten dennoch nicht vor ihr zurückschrecken, denn sie birgt eine große Chance in sich: Durch diese Begegnung kann unser Leben an Bewußtheit und Tiefe gewinnen und unser Glaube gestärkt werden. Durch den bewußten Umgang mit Hoffnungsworten der Bibel kann in uns Ruhe und Gewißheit wachsen. Sie können sich auf den Sterbenden übertragen und ihm helfen, die Todesfurcht zu überwinden. Wir sind bei dieser Begegnung Empfangende und Gebende zugleich.

Seelsorgerlichen Dienst an Sterbenden kann tun,

- wer bereit ist, die Verdrängung des Todes zu überwinden und sich mit eigenem und fremdem Sterben auseinanderzusetzen;
- wer offen dafür ist, Zuhören und Dasein einzuüben und die Rolle der Begleitung zu übernehmen;
- wer sich einen kleinen Schatz biblischer Worte, Liedstrophen und Gebete aneignen möchte, die dieser Situation standhalten.

Das Gemeindeglied in Celle bietet regelmäßig Kurse für MultiplikatorInnen an, die in ihrer Gemeinde oder in einer übergemeindlichen Hospiz-Initiative „Laien“ zur Begleitung Schwerkranker und Sterbender ausbilden möchten. Dieses Handbuch ist so angelegt, daß es - mit oder ohne Vorbereitung durch das Gemeindeglied - Grundlage für Kurse zum Thema sein kann. Darüber hinaus ist es als Lese- und Arbeitsbuch für alle gedacht, die beruflich oder familiär mit Schwerkranken und Sterbenden zu tun haben. Der Verlauf des Kurses kann dann einfach als „roter Faden“ für die persönliche Beschäftigung mit dem Thema dienen. Der Kurs in der Celler Konzeption gestaltet sich folgendermaßen:

Grundlage des ersten Kursabschnittes, der „Seelsorge in der Nachfolge Jesu“ überschrieben ist, ist die Emmaus-Geschichte (Lukas 24,13-35). In dieser Geschichte begleitet *Jesus* zwei Trauernde, die jegliche Hoffnung verloren haben. Das Verhalten Jesu bietet ein *Modell biblischer Seelsorge* an. Es dient im ersten Teil unseres Kurses als Leitbild christlicher und gemeindlicher Seelsorge überhaupt. Dabei werden die KursteilnehmerInnen einen Weg über acht Stationen geführt. Diese Stationen heißen:

- wahrnehmen
- mitgehen
- zuhören
- verstehen
- weitergehen
- bleiben
- loslassen
- aufstehen

## Einleitung

---

Im Rahmen von acht Gruppenabenden sollen sich die TeilnehmerInnen mit dem Themenkreis „Sterben und Tod“ auseinandersetzen. Daneben werden eine Reihe von Kenntnissen und Fertigkeiten für die seelsorgerliche Begleitung Schwerkranker und Sterbender vermittelt. Dabei liegt der Schwerpunkt auf der Einübung „aktiven Zuhörens“. Einige geistlich-theologische Impulse („Meditationen“) und Sachinformationen kommen hinzu.

So vorbereitet und zugerüstet sollen die SeelsorgehelferInnen für einige Zeit (sechs bis neun Monate) in Alten- und Pflegeheimen, in Krankenhäusern und zu Hause Schwerkranke und Sterbende besuchen und begleiten. Während dieser „Praktikumsphase“ trifft sich die Dienstgruppe regelmäßig (alle zwei bis drei Wochen) zu Aussprache, „Fallbesprechung“ und Fortbildung.

Nach diesen ersten praktischen Erfahrungen mit Anleitung folgt der achteilige Vertiefungskurs (acht Abende oder drei bis vier Abende plus Wochenende). Er dient der Verarbeitung und geistlichen Vertiefung der bisherigen Erfahrungen und steht unter der Überschrift „Das lösende Wort“. Mit diesen letzten acht Schritten folgen wir der inneren Struktur der Beichte, die ausgesprochen oder unausgesprochen viele Gespräche vor dem Sterben bestimmt. Die acht Schritte heißen:

- gerufen
- gefragt
- bedacht
- bekannt
- gelöst
- erfüllt
- gesegnet
- begabt

Die ersten Erfahrungen mit dem Projekt „Sterbende begleiten - Seelsorge der Gemeinde“ in *evangelischen Pfarreien* liegen vor. Sie haben gezeigt, wie wichtig es ist, daß unsere Gemeinden an diesem Punkt Handlungskompetenz zurückgewinnen. Etliche, die mitgemacht haben, berichten, wie sie sich durch diesen Dienst selbst beschenkt fühlen. Viele Familien sind froh, wenn sie wissen, sie können sich an ihre Kirchengemeinde wenden, wenn es darum geht, einen schwerkranken und sterbenden Angehörigen zu Hause zu begleiten. Und auch in den Alten- und Pflegeheimen und Krankenhäusern würde es wahrscheinlich als Entlastung empfunden, wenn man im Bedarfsfall geschulte und erfahrene SeelsorgehelferInnen einsetzen könnte.

---

Es ist das Verdienst der *Hospizbewegung*, darauf aufmerksam gemacht zu haben, daß es in der Sterbebegleitung ohne die Mithilfe ehrenamtlicher Helferinnen und Helfer nicht geht. Dieses Projekt wird daher neben gemeindlichen Seelsorgegruppen auch übergemeindlichen Hospizinitiativen zur Vorbereitung von HospizhelferInnen angeboten, sofern sie sich auf seine christliche Grundstruktur einlassen können. Auch hiermit hat es bereits ermutigende Erfahrungen gegeben. So bildet das ökumenische *Katharinen-Hospiz am Park* in Flensburg Laien-HelferInnen nach dem Modell aus, das im vorliegenden Handbuch dargestellt ist.

Ehrenamtliche sind bei diesem Dienst unverzichtbar, weil heute bei steigender Lebenserwartung und wachsender Pflegebedürftigkeit im hohen Alter sehr viele Menschen auf Hilfe und Begleitung angewiesen sind. Sterbebegleitung kann keine Sache für hauptamtliche Fachkräfte allein sein, die schon aufgrund des Pflegenotstandes überfordert sind. Auch Pastorinnen und Pfarrer können angesichts ihrer vielen dienstlichen Verpflichtungen diese Aufgabe nicht ohne eine Dienstgruppe von „Laien“ erfüllen. Und auch die Angehörigen können sich diesem Dienst nicht immer umfassend widmen, zumal die Großfamilie nicht mehr existiert, die einst das Sterben ihrer älteren oder auch jüngeren Mitglieder gemeinsam getragen hat. Hier ist eine Gruppe innerhalb der lokalen Kirchengemeinde oder eine übergemeindliche Dienstgruppe vor Ort gefordert. In der Pilotphase des Projekts hat sich gezeigt, daß sich Menschen finden und „berufen“ lassen, diesen Dienst zu tun.

Aus der christlichen Verkündigung wissen wir, daß mit dem Tode nicht alles aus ist. Stärker als der Tod ist die Liebe Gottes, die uns hält und begleitet, durch Dunkelheit und Angst hindurchführt und uns am Ende annimmt. Das sollen wir als Christen einander bezeugen und vorleben in dem Maße, wie uns das in unserer menschlichen Begrenztheit möglich ist. Dieser Kurs enthält die Chance, sich zusammen mit anderen über die jeweils eigenen Vorstellungen von Sterben, Tod und Leben nach dem Tod auszutauschen und dabei zu größerer Klarheit und Gewißheit zu gelangen. Er setzt keinen unerschütterlichen und zweifelsfreien Glauben voraus, sondern will unter anderem auch einen Beitrag zum Glaubenswachstum und zur Glaubensstärkung derer leisten, die sich auf diesen Weg einlassen.

Wir haben lange überlegt, wie das Projekt heißen soll. Wäre es nicht besser, von der „Begleitung Schwerkranker“ zu reden? Wir sind beim Namen „Sterbende begleiten“ geblieben, um der Verdrängung des Todes aus der Sprache und aus der gesellschaftlichen Wirklichkeit entgegenzutreten. Dennoch empfehlen wir Gruppen, die dieses Projekt durchführen wollen, sich einen je eigenen Namen zu geben. Eine Gruppe in *Bethel* zum Beispiel nennt sich Lukas-Gruppe (nach dem Arzt und Evangelisten *Lukas* aus der Bibel). Im Untertitel könnte man dort dann von einem „Kreis zur Betreuung Schwerkranker und Sterbender“ sprechen.

### *Einzelheiten zum Projektverlauf nach dem Celler Modell*

Das Gemeindegemeinschaftskolleg der VELKD (Berlinstraße 4-6, 29223 Celle, 05141 / 53014) bietet regelmäßig Einführungstrainings in das Projekt an. Im Idealfall nehmen an solch einem Training ein Pfarrer/ eine Pfarrerin zusammen mit einer/einem Ehrenamtlichen teil. Der Kirchenvorstand oder ein übergemeindlicher Trägerkreis beschließen, das Team ausbilden zu lassen, und verpflichten sich zur Kostenübernahme (aktuelle Preise in Celle erfragen!)

In einem viertägigen Kurs werden jeweils fünf bis sechs Teams zunächst in den ersten und zweiten Projektabschnitt (Grundkurs und Praktikum) eingeführt. Dabei erlernt das jeweilige Team „am eigenen Leib“ das, was es später in der Vorbereitungsgruppe zu Hause (Gemeinde oder übergemeindliche Gruppe) weitergeben soll. Beide Teammitglieder sind gleichberechtigt und tragen gemeinsam die Verantwortung für die Durchführung des Projekts.

Zu Hause gewinnt das Team eine Vorbereitungsgruppe. Sie kann bis zu fünfzehn Mitglieder haben. Ideal sind etwa zehn bis zwölf TeilnehmerInnen. Die Vorbereitungsgruppe trifft sich einmal zur unverbindlichen Vorstellung des Projekts und anschließend (verbindlich) zu acht Abenden, die jeweils einem Schritt des *Grundkurses* gewidmet sind.

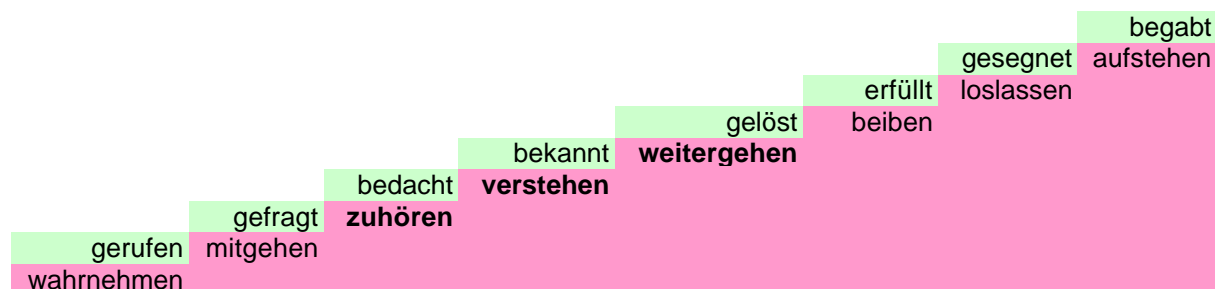
Während der anschließenden *Praktikumsphase* finden alle zwei bis drei Wochen Gruppentreffen statt, in denen vor allem die aktuellen Erfahrungen besprochen werden. Zu den Treffen werden unter Umständen Fachleute zu Fragen von Medizin und Krankenpflege eingeladen. Während dieser Phase besucht das Team einen viertägigen Vertiefungskurs (Auswertung der bisherigen Erfahrungen und Einübung in den dritten Kursabschnitt).

Es hat sich bewährt, den abschließenden *Vertiefungskurs* nicht auf acht Abende zu legen, sondern dazu drei bis vier Abende plus ein gemeinsames Wochenende - möglichst in einem geeigneten Einkehr- oder Gästehaus - zu reservieren.

Auch wer den Kurs ohne Training durchführen will, sollte ein Leitungsteam mit der Durchführung beauftragen. Der „Stoff“ in diesem Buch ist so aufbereitet, daß er vom Team (mit Hilfe des Leitungshandbuches) selbst erarbeitet werden kann. Manko beim „Alleingang“: Man kann nicht auf die Erfahrungen anderer Gruppen und der Trainergruppe des Gemeindegemeinschaftskollegs zurückgreifen. Gerade dieser Austausch ist die Hauptstärke der Vorbereitung durch das Gemeindegemeinschaftskolleg.

## Die Struktur von Grundkurs, Praktikum und Vertiefungskurs

Das untere Stichwort bezeichnet jeweils den Grundkurs,  
das obere den Vertiefungskurs.



Die Leitthemen für die einzelnen Gruppentreffen wurden - wie bereits erwähnt - aus einer biblischen Geschichte (Lukas 24,13-35) und aus einem liturgischen Formular (Agende für die Beichte) gewonnen und sind aufeinander bezogen. Sie bauen so aufeinander auf, daß die bereits behandelten Themen die Grundlage der folgenden bilden und weiterhin mitbedacht werden müssen. Gleichzeitig spielen die jeweils noch nicht behandelten Themen immer schon unausgesprochen eine gewisse Rolle. Die (fett gedruckten) mittleren Leitthemen des Grundkurses dienen darüber hinaus als Leitfaden für die Fallbesprechungen im Praktikum.

Die *Strukturskizze* macht deutlich, wann und in welchem Zusammenhang ein Thema behandelt werden wird. Es ist natürlich möglich, den Gesichtspunkt dieses - später schwerpunktmäßig zu behandelnden - Themas schon vorab einzubeziehen. Dennoch empfiehlt es sich, bei der schrittweisen Erarbeitung des Gesamtprojektes zu bleiben.

Der Sinn dieser *doppelten Achter-Struktur* wird sich im Laufe der Zeit wie von selbst erschließen, wenn es gelingt, die damit verbundenen „Leitbilder“ besser zu verstehen und in das eigene Handeln zu integrieren.

## Die Struktur der Kursabende

Im *Teilnehmerhandbuch* finden sich Materialien zu den jeweils acht Einheiten des Grund- und Vertiefungskurses. Außerdem gibt es Hinweise und Materialien für die Gestaltung der Abende während des Praktikums. Jedes Treffen während des *Grund- und Vertiefungskurses* umfaßt drei Teile:

- Ein-Blick in die Gruppe
- Meditation
- Information

## Einleitung

---

Im *Leitungshandbuch* sind Vorschläge für den Sitzungsverlauf abgedruckt. Sie dienen der Anregung und enthalten wesentlich mehr Material, als real zu bewältigen ist. Das Leitungsteam muß auswählen. Auch dieses Teilnehmerhandbuch bietet zu jedem Thema mehr Material an, als gemeinsam „durchgenommen“ werden kann. Es bleibt den TeilnehmerInnen überlassen, ob sie sich das, was bei den Treffen nicht besprochen werden kann, anhand des Buches selbst aneignen.

Jedes Gruppentreffen verläuft in *drei Phasen*, die immer gleichbleiben:

- *Erstens: Ein-Blick in die Gruppe*

Beim „Ein-Blick in die Gruppe“ ist Raum, sich gegenseitig besser kennenzulernen, sich persönlich einzubringen und sensibel zu werden für den Gruppenprozeß, die eigene Befindlichkeit und die der anderen. Dadurch wird unter anderem das Einfühlungsvermögen für andere Menschen geschärft, was der Seelsorge am Krankenbett zugute kommt. Alles, was dazu beiträgt, die Wahrnehmungsfähigkeit zu verbessern, dient dem Ziel des Gesamtprojekts.

Der regelmäßige Blick in die Gruppe bewahrt davor, den nächsten Schritt zu tun, bevor der letzte Schritt von allen verstanden und mitvollzogen wurde. Der „Blick in die Gruppe“ kann die Form eines „Blitzlichts“ haben. Das bedeutet: Jede und jeder sagt der Reihe nach in wenigen persönlich formulierten Sätzen, wie es ihr oder ihm zur Zeit im Gruppenprozeß geht. Dabei ist es wesentlich, „ich“ zu sagen, wenn ich von mir selbst rede.

Der „Ein-Blick in die Gruppe“ kann auch darin bestehen, die vergangene Woche oder den vergangenen Tag nochmals Revue passieren zu lassen und etwas herauszugreifen, was die einzelnen jeweils besonders bewegt, sei es in der Familie, in der Arbeit, im öffentlichen Leben.

Schließlich kann der „Ein-Blick in die Gruppe“ auch das Stichwort des jeweiligen Treffens in den Blick nehmen, also zum Beispiel: „Was haben Sie als erstes *wahrgenommen*, als Sie heute Abend in diesen Raum gekommen sind?“ Oder: „Wann hat Ihnen das letzte Mal jemand wirklich *zugehört*?“ Oder: „Wie fühle ich mich in dieser Gruppe *verstanden*?“

- *Zweitens: Meditation*

Wir nähern uns den Themen zunächst meditativ, das heißt, durch eine Erfahrung, die nicht nur das rationale Nachdenken umfaßt, sondern auch Bereiche der Intuition, der Beobachtung und Wahrnehmung und des Fühlens.

Manchmal betrachtet die Gruppe gemeinsam ein Bild. Eine meditative Bildbetrachtung setzt voraus, daß wir uns Zeit nehmen, das Bild auf uns wirken zu lassen (einige Minuten des Schweigens). Dann können einzelne zunächst sagen, was sie auf dem Bild wahrnehmen: „Ich sehe...“, „mir fällt auf...“. Ein nächster Schritt könnte durch die Frage ausgelöst werden: „Was wollte der Künstler Ihrer Meinung nach mit diesem Bild ausdrücken?“ Ein weiterer Schritt wäre eine persönliche Stellungnahme: „Mich spricht dieses Bild an, weil...“ oder: „Mich ärgert an diesem Bild...“. Ähnlich kann eine Gruppe mit Musik oder Texten umgehen.

Beim meditativen Austausch über ein Bild, ein Musikstück oder einen Text ist es wichtig, daß jede und jeder das Recht auf eigene Sichtweisen und Gefühle hat. Auch wenn ich etwas anders sehe oder beurteile als meine Nachbarin oder mein Nachbar, kann ich ihre Meinung und Sichtweise stehenlassen, ohne sie beurteilen (oder gar verurteilen) zu müssen.

Der Schritt „Meditation“ hilft, sich selbst und andere nochmals von einer anderen Seite her wahrzunehmen, sich von einem Thema berühren zu lassen, die Vielfalt möglicher Sichtweisen zu bejahen und Geduld und Toleranz einzuüben. All das sind Fähigkeiten, die auch am Bett eines schwerkranken Menschen gebraucht werden.

- *Drittens: Information*

Unter dieser Überschrift finden sich Hinweise zu Sachfragen, Auszüge aus wichtiger Literatur zum Thema und ähnliches. Die Informationen dienen dazu, die Fachkompetenz der Gruppe und die geistige Verarbeitung zu fördern. Gute Information ergänzt emotionale Betroffenheit durch Sachlichkeit. So wird immer wieder gesunde Distanz zur eigenen Gefühlslage und zur Situation des Kranken ermöglicht.

Unter dem Stichwort „Information“ finden sich auch Übungen, die helfen, bestimmte Fähigkeiten wie das „aktive Zuhören“ zu trainieren. Manchmal finden sich unter dieser Rubrik auch Regeln, die aus den Erfahrungen anderer abgeleitet sind und sich als nützlich erwiesen haben. Sie sind nicht als Gesetz gemeint, sondern als Hilfe.

Die Treffen in der *Praktikumsphase* verlaufen nicht nach diesem Schema. Bei ihnen steht die Fallbesprechung im Mittelpunkt. Dazu gibt es ausführliche Hinweise im Leitungshandbuch. Informationsblöcke werden dann eingeschoben, wenn die Gruppe dies wünscht.

Die Struktur der Gruppentreffen im *Vertiefungskurs* entspricht wieder der Struktur des Grundkurses. Der letzte Abend ist eine festliche Mahlfeier, die von den KursteilnehmerInnen selbst gestaltet wird.

### Über die Verwendung dieses Buches

Dieses Buch enthält Text- und Bildmaterialien, die im Rahmen des Kurses verwendet werden können. Durch die Nummerierung der Materialien, die der Nummerierung im Leitungshandbuch entspricht, ist es einfach, beide Bücher neben- und miteinander zu verwenden.

Überleitende Texte verknüpfen die Materialien miteinander und mit dem Thema der jeweiligen Einheit. Diese Überleitungen sind vor allem für Leserinnen und Leser gedacht, die sich das Buch im Selbststudium aneignen. Die meisten Texte und Bilder sprechen für sich selber, so daß sie eigentlich keiner Kommentierung bedürfen, sondern direkt zum Nachdenken und zum Gespräch untereinander anregen.

Da sich in diesem Lesebuch die Texte vieler AutorInnen finden, kommt es mitunter zu inhaltlichen Wiederholungen. Wir haben sie beibehalten, da es hilfreich sein kann, ähnliches mehrmals zu hören, wenn es jeweils ein wenig anders formuliert ist. Umgekehrt bedeutet die Vielfalt des Materials auch, daß unterschiedliche und zum Teil sogar gegensätzliche Stimmen zu Wort kommen. Die Begleitung kranker Menschen ist ja keine „Wissenschaft“, für die es Experten gibt, die genau wissen, was richtig und falsch ist. Gerade das Gespräch über gegensätzliche Positionen, wie sie sich auch im Buch finden, kann für Gruppen belebend wirken, die mit diesem Handbuch arbeiten.

Die Materialien wurden in über zweijähriger Arbeit von einer Projektentwicklungsgruppe und in den Pilotgruppen des Projekts (in den evangelisch-lutherischen Gemeinden *Berg* am Starnberger See und *Lemgo* sowie in der ökumenischen Hospizgruppe *Flensburg*) zusammengetragen. Wir danken den vielen, ohne die dieses Projekt und dieses Buch nie entstanden wäre. Ihre Namen sind auf dem Deckblatt vermerkt.

Die Einleitungen zum ersten und dritten Teil des Buches stammen im wesentlichen von *Peter Godzik*, der auch die Rohfassung des Manuskripts erstellt hat; die Ein- und Überleitungen zu den einzelnen Schritten im ersten und dritten Teil sowie die Verbindungstexte im Praktikumsteil wurden von *Andreas Ebert* verfaßt.

Für Anregungen und Verbesserungsvorschläge sind wir dankbar und wünschen diesem Buch wache LeserInnen, die selbständig und kritisch mit dem Material umgehen, das wir zusammengestellt haben.

Hannover / Celle im Februar 1993

Die Herausgeber

## Die Emmausjünger

Die Ostergeschichte von den beiden Männern, die traurig nach *Emmaus* wandern, bildet die Grundlage des Grundkurses.

Zur Situation: *Jesus* ist wenige Tage zuvor hingerichtet worden. Die beiden Männer gehören zum Kreis seiner Anhänger. Sie haben all ihre Hoffnung auf *Jesus* gesetzt, den sie für den Messias hielten. Jetzt ist diese Hoffnung offenkundig zunichte.

*Lesen Sie diese Geschichte zweimal langsam und aufmerksam durch und achten Sie dabei zunächst auf die beiden Jünger. Können Sie sich in die Gefühle dieser Männer hineinversetzen? Versuchen Sie zu beobachten, wie sich diese Gefühle im Laufe der Geschichte wandeln. Kennen Sie selbst solche Gefühle und solche Wandlungen? Erinnern Sie sich an Trauer-Prozesse in Ihrem Leben und daran, wie sich die Trauer gewandelt hat. In welche Phase der Geschichte können Sie sich am besten hineinversetzen? Was fällt Ihnen am schwersten? Weshalb konnte auch die Botschaft der Frauen die Männer nicht aus der Depression reißen?*

*Wenden Sie beim zweiten Mal die Aufmerksamkeit Jesus zu. Beobachten Sie genau, was er tut. Versuchen Sie, seine Verhaltensweise zu verstehen. Stellen Sie Ihre eigenen Vermutungen an: Weshalb befragt er die beiden über Dinge, die er längst weiß? Weshalb legt er ihnen die Bibel aus? Weshalb stellt er sich, als wolle er weitergehen und bleibt dann doch? Weshalb entschwindet er vor ihren Augen? Welche der Verhaltensweisen Jesu würde Ihnen in einer Situation von Trauer und Verzweiflung gut tun? Womit hätten Sie vielleicht Schwierigkeiten?*

Der Bibeltext: Lukas 24, 13-35:

Zwei von ihnen gingen am selben Tag in ein Dorf, das von Jerusalem etwa zwei Wegstunden entfernt ist und Emmaus heißt. Sie redeten miteinander über all das, was geschehen war. Als sie so im Gespräch miteinander waren, kam Jesus dazu und ging mit ihnen. Aber ihre Augen waren daran gehindert, ihn zu erkennen. Er fragte sie: „Was sind das für Dinge, die ihr unterwegs miteinander besprecht?“

Da blieben sie traurig stehen. Und der eine, mit Namen Kleopas, antwortete ihm: „Bist du der einzige Fremde in Jerusalem, der nicht weiß, was dieser Tage dort passiert ist?“ Er fragte: „Was denn?“ Sie antworteten: „Die Sache mit Jesus, der ein mächtiger Prophet war, mächtig in Tat und Wort vor Gott und dem ganzen Volk, und wie ihn unsere Hohenpriester und Machthaber zur Todesstrafe ausgeliefert und ans Kreuz gebracht haben. Wir aber hofften, er würde Israel erlösen. Und jetzt läßt er auch schon über drei Tage vergehen, seit das geschehen ist. Außerdem haben uns einige Frauen aus unserer Mitte erschreckt. Die sind früh beim Grab gewesen, haben seinen Körper nicht gefunden, kommen und behaupten, sie hätten eine Erscheinung von Engeln gehabt, die sagen, Jesus lebt. Ein paar von uns gingen zum Grab und fanden bestätigt, was die Frauen erzählt haben; aber ihn sahen sie nicht.“

Da sagte er zu ihnen: „Wie wenig begreift ihr doch! Und wie schwerfällig ist euer Herz, allem zu glauben, was die Propheten gesagt haben! Mußte nicht Christus das alles erleiden, um in seine Herrlichkeit einzugehen?“ Und er fing bei Mose und den Propheten an und legte ihnen aus, was in der ganzen Schrift über ihn gesagt war.

So kamen sie nahe an das Dorf, das ihr Ziel war. Da tat er so, als wollte er weitergehen. Aber sie bedrängten ihn und sagten: „Bleibe bei uns, Herr, denn es will Abend werden, und der Tag hat sich geneigt.“ Und er ging mit ihnen hinein, um bei ihnen zu bleiben.

Als er aber mit ihnen zu Tisch saß, nahm er plötzlich das Brot, dankte, brach es und gab es ihnen. Da gingen ihnen die Augen auf, und sie erkannten ihn. Er aber verschwand vor ihnen.

Da sagten sie untereinander: „Brannte nicht unser Herz, als er mit uns auf dem Weg geredet hat und uns dabei die Schrift aufschloß?“

Noch in derselben Stunde brachen sie auf, kehrten nach Jerusalem zurück, fanden die Elf versammelt und die bei ihnen waren, die sagten: „Der Herr ist wirklich auferstanden ...“

---

## Erster Schritt: wahrnehmen

In der Emmausgeschichte 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?

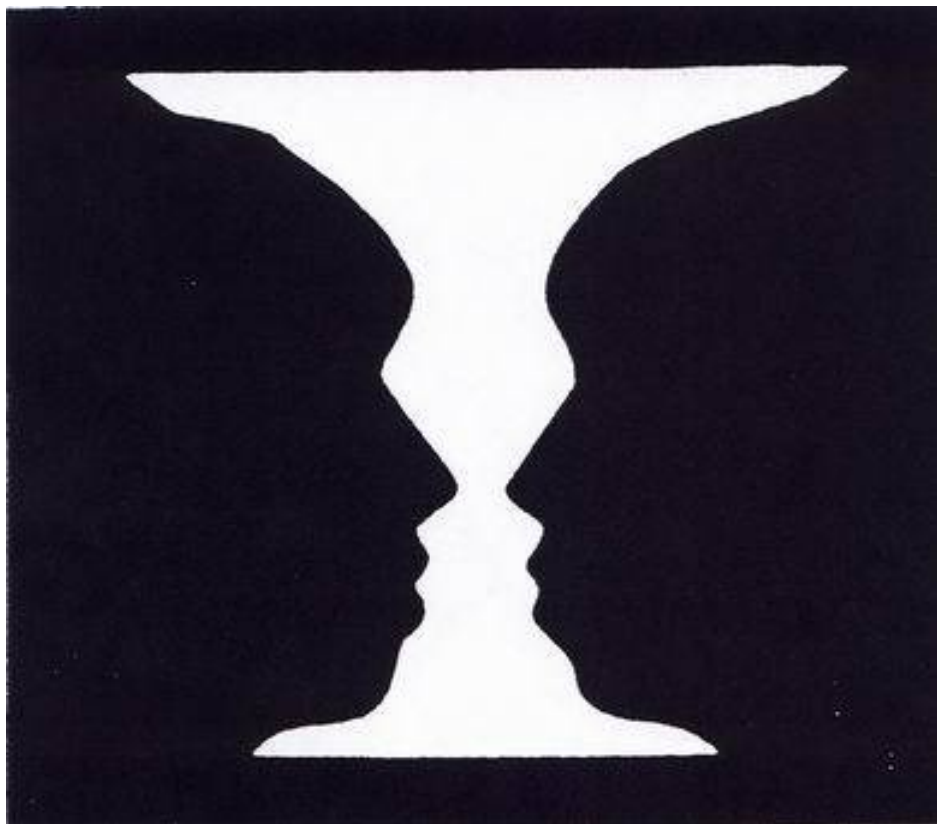
Zur *Selbstwahrnehmung* gehört, daß ich meine eigenen Gefühle zulassen und ausdrücken kann. Wie ist das, wenn ich traurig oder verzweifelt bin, wenn ich glücklich bin oder erleichtert, wenn ich einsam bin oder Angst habe? Ich mache mir bewußt, wie ich normalerweise mit den eigenen Gefühlen umgehe. Kann 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?

In der ersten Einheit des Kurses sollen sich die KursteilnehmerInnen gegenseitig kennenlernen und wahrnehmen, welche Erfahrungen sie bisher mit Schwerkranken und Sterbenden gemacht haben. Dabei sollen sie auch auf die Muster aufmerksam werden, die ihre Wahrnehmung leiten. Denn Wahrnehmung wird maßgeblich von Mustern bestimmt.

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.

*Betrachten Sie einen Augenblick lang die beiden folgenden Bilder<sup>1</sup>. Was sehen Sie?*

**M 1.1.1**

<sup>1</sup> Beide Bilder aus: Klaus Antons, Praxis der Gruppendynamik. Übungen und Techniken, Göttingen, Hogrefe <sup>4</sup>1976, Seite 48 und 50.



*Haben Sie auf dem ersten Bild als erstes einen Kelch gesehen oder zwei Gesichter? Haben Sie auf dem zweiten Bild zuerst eine elegante junge Frau mit halb abgewandtem Gesicht entdeckt oder eine etwas in sich selbst verkrümmte alte Frau mit krummer Nase? Solche „Vexierbilder“ sind ein gutes Beispiel dafür, wie unterschiedlich wir ein und denselben Sachverhalt wahrnehmen können.*

Unsere Wahrnehmungsfähigkeit wird heutzutage stark durch die „Reizüberflutung“ beeinträchtigt. Die andauernde Berieselung durch Verkehrslärm und Massenmedien, durch laute Musik und eine Fülle von Bildern führt dazu, daß uns das Unscheinbare leicht entgeht und wir Zwischentöne oft überhören.

### **M 1.1.3 Der Indianer und die Grille**

Ein Indianer besuchte einen weißen Mann. In einer Stadt zu sein, mit dem Lärm, den Autos und den vielen Menschen - all dies war ganz neuartig und auch verwirrend für ihn.

Die beiden Männer gingen die Straße entlang, als plötzlich der Indianer seinem Freund auf die Schulter tippte und ruhig sagte: „Hörst du auch, was ich höre?“ Der Freund horchte und sagte: „Alles, was ich höre, ist das Hupen der Autos und das Rattern der Omnibusse.“ „Ich höre ganz in der Nähe eine Grille zirpen.“ „Du mußt dich täuschen; hier gibt es keine Grillen. Und selbst, wenn es eine gäbe, würde man ihr Zirpen beim Lärm nicht hören.“ Der Indianer ging ein paar Schritte und blieb vor einer Hauswand stehen. Wilder Wein rankte an der Mauer. Er schob die Blätter auseinander - und da saß tatsächlich eine Grille.

Der Weiße sagte: „Indianer können eben besser hören als Weiße.“ Der Indianer erwiderte: „Da täuschst du dich. Ich will es dir beweisen.“ Er warf ein 50-Cent-Stück auf das Pflaster. Es klimperte auf dem Asphalt, und Leute, die mehrere Meter entfernt gingen, wurden auf das Geräusch aufmerksam und sahen sich um. „Siehst du“, sagte der Indianer, „das Geräusch, das das Geldstück gemacht hat, war nicht lauter als das der Grille. Und doch hörten es viele der weißen Männer. Der Grund liegt darin, daß wir alle stets das gut hören, worauf wir zu achten gewohnt sind.“<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Aus: Joachim Feige / Renate Spennhoff (Hg.), Wege entdecken, Biblische Texte, Gebet und Betrachtungen, Gladbeck <sup>4</sup>1990, Seite 146.

Wie sehr meine Wahrnehmung von dem bestimmt wird, was ich schon kenne, also von meinen „Mustern“, bringt das folgende Märchen zur Sprache:

### Ein schwedisches Waldmärchen

**M 1.1.4**

An einem schönen Sommertage war um die Mittagszeit eine Stille im Wald eingetreten. Die Vögel steckten ihre Köpfe unter die Flügel. Alles ruhte.

Da steckte der Buchfink sein Köpfchen hervor und fragte: Was ist das Leben?“

Alle waren betroffen über diese schwere Frage. Eine Rose entfaltete gerade ihre Knospe und schob behutsam ein Blatt ums andere heraus. Sie sprach: „Das Leben ist eine Entwicklung.“

Weniger tief veranlagt war der Schmetterling. Lustig flog er von einer Blume zur anderen, naschte da und dort und sagte: „Das Leben ist lauter Freude und Sonnenschein.“

Drunten am Boden schleppte sich eine Ameise mit einem Strohalm, zehnmal länger als sie selbst, und sagte: „Das Leben ist nichts als Mühe und Arbeit.“

Geschäftig kam eine Biene von einer honighaltigen Blume zurück und meinte dazu: „Das Leben ist ein Wechsel von Arbeit und Vergnügen.“

Wo so weise Reden geführt wurden, steckte der Maulwurf seinen Kopf aus der Erde und sagte: „Das Leben ist ein Kampf im Dunkel.“

Die Elster, die selbst nichts weiß und nur vom Spott über die anderen lebt, sagte: „Was ihr für weise Reden führt! Man sollte wirklich meinen, daß ihr sehr gescheite Leute seid!“

Es hätte nun einen großen Streit gegeben, wenn nicht ein feiner Regen eingesetzt hätte, der sagte: „Das Leben besteht aus Tränen, nichts als Tränen.“

Dann zog er weiter zum Meer. Dort brandeten die Wogen und warfen sich mit aller Gewalt gegen die Felsen, kletterten daran in die Höhe und warfen sich dann wieder mit gebrochener Kraft ins Meer zurück und stöhnten: „Das Leben ist ein stetes vergebliches Ringen nach Freiheit.“

Hoch über ihnen zog majestätisch ein Adler seine Kreise, der frohlockte: „Das Leben ist ein Streben nach oben.“

Nicht weit davon stand eine Weide, die hatte der Sturm schon zur Seite geneigt. Sie sprach: „Das Leben ist ein Sich-Neigen unter eine höhere Macht.“

Dann kam die Nacht -

In lautlosem Flug glitt ein Uhu durch das Geäst des Waldes und krächzte: „Das Leben heißt die Gelegenheit nutzen, wenn die anderen schlafen.“

Schließlich wurde es still im Wald.<sup>3</sup>

*Kennen Sie Ihre eigenen Wahrnehmungsmuster? Gibt es bestimmte Dinge, die Ihnen immer sofort auffallen oder die Sie ganz besonders ärgern? Worüber freuen Sie sich? Üben Sie, die eigene Wahrnehmung wahrzunehmen!*

<sup>3</sup> Aus: Landesvorstand der kath. Landjugend e.V. (Hg.), Werkbrief für die Landjugend, München 1977.

---

Ab wann nimmt sich ein Mensch als „sterbend“ wahr? Wann sagen andere, jemand „liegt im Sterben“? In gewisser Weise sind wir vom Tag unserer Geburt an „Sterbende“: Wir gehen unaufhaltsam dem Tod entgegen.

*Versuchen Sie, mit eigenen Worten zu beschreiben, wann Sie einen Menschen als „sterbend“ bezeichnen würden:*

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

Emil A. Herzig hat versucht, den Begriff des „Sterbenden“ so zu fassen:

### Sterben mit-erleben

**M 1.1.5**

Von *Sterbenden* sprechen wir, wenn ein Mensch in seiner Lebensexistenz akut oder in absehbarer Zeit ernstlich gefährdet ist durch Krankheit oder Unfallfolgen.

Die Situation des Patienten ist nur in wenigen Fällen eindeutig definierbar. Meist hängt der Zustand des sterbenden Menschen von verschiedenen Faktoren ab. Einfluß auf seinen Zustand haben neben seinem körperlichen Leiden:

- die bewußte und die unbewußte Einstellung des *Patienten* zu Leiden und Tod (seine Ängste, seine Bereitschaft, sein Lebenswille usw.);
- die bewußte und die unbewußte Einstellung der *Angehörigen* (ihre Bereitschaft, den Sterbenden zu entlassen; ihre eigene Einstellung zu Leiden und Tod usw.);
- das Klima der *Umgebung* (angstmachende Hektik, zwischenmenschliche Isolierung usw.).

Diese Einflüsse sind kaum exakt zu erfassen, aber von großer Bedeutung.

Somit kann der Zustand eines sterbenden Menschen nie objektiv genau bestimmt werden; er liegt irgendwo zwischen den Polen:

diagnostisch klar definiert	<- ->	diagnostisch unklar
eindeutig irreversibel	<- ->	ungewiß anhaltend
mit sichtbar rasch	<- ->	mit allmählich, kaum sichtbar
	abnehmender Lebenskraft	

Wir verstehen also unter *Sterbenden*

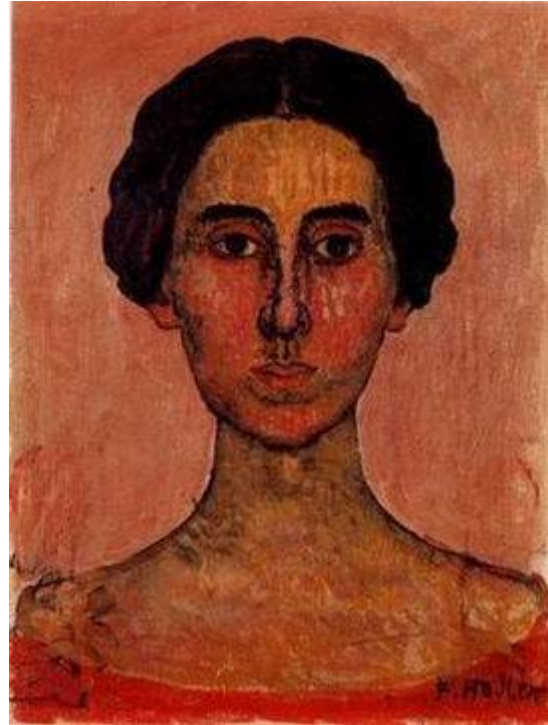
- nicht nur den aus medizinischer Sicht als akut sterbenden Patienten bezeichneten Menschen,
- sondern auch jenen Patienten, der sich subjektiv am Lebensende fühlt, obwohl er medizinisch gesehen eine längere Lebenserwartung hätte;
- nicht nur den Patienten in Sterbeagonie,
- sondern auch den in chronisch irreversiblen Krankheitszustand befindlichen Patienten, welcher durch intensive Pflege auf das Sterben hin begleitet wird.<sup>4</sup>

<sup>4</sup> Aus: Emil A. Herzig (Hg.), *Betreuung Sterbender. Beiträge zur Begleitung Sterbender im Krankenhaus*, Basel <sup>3</sup>1981, Seite 15.

Der Schweizer Maler *Ferdinand Hodler* (1853-1918) malte das Sterben seiner Geliebten und Lebensgefährtin *Valentine Godé-Darel* in einer Serie höchst eindrucksvoller Bilder:

### M 1.1.6

Das Rot einer leidenschaftlichen Liebe überflutet in zarten Abstufungen das ganze Gesicht, sogar das ganze Bild. Vom vibrierenden Zinnoberrot des Dekolletés über das zarte Rot vom Geranienlack der Lippen, Wangen und Augenlider bis zum transparenten Karmin des Hintergrundes leuchten die Rottöne symbolisch in feurigem Wechsel mit den kadmiumgelben, das Antlitz modellierenden Pinselstrichen. Schwärzlich ist nur das in der Mitte gescheitelte Haar, die breiten Augenbrauen und die tief nach innen gewandten, von Edelmut und Sanftmut erfüllten Augen. In keinem anderen Frauenbildnis Hodlers kommt die Liebe schöner zum Ausdruck. Hier knüpft es an den deutschen Expressionismus an, der gerade um diese Zeit aufblüht. Auf dieses Bildnis trifft zu, was *Hodler* zu *Hans Mühlestein* später sagt: *Valentine* habe „wie eine byzantinische Kaiserin auf den Mosaiken von Ravenna“ ausgesehen.

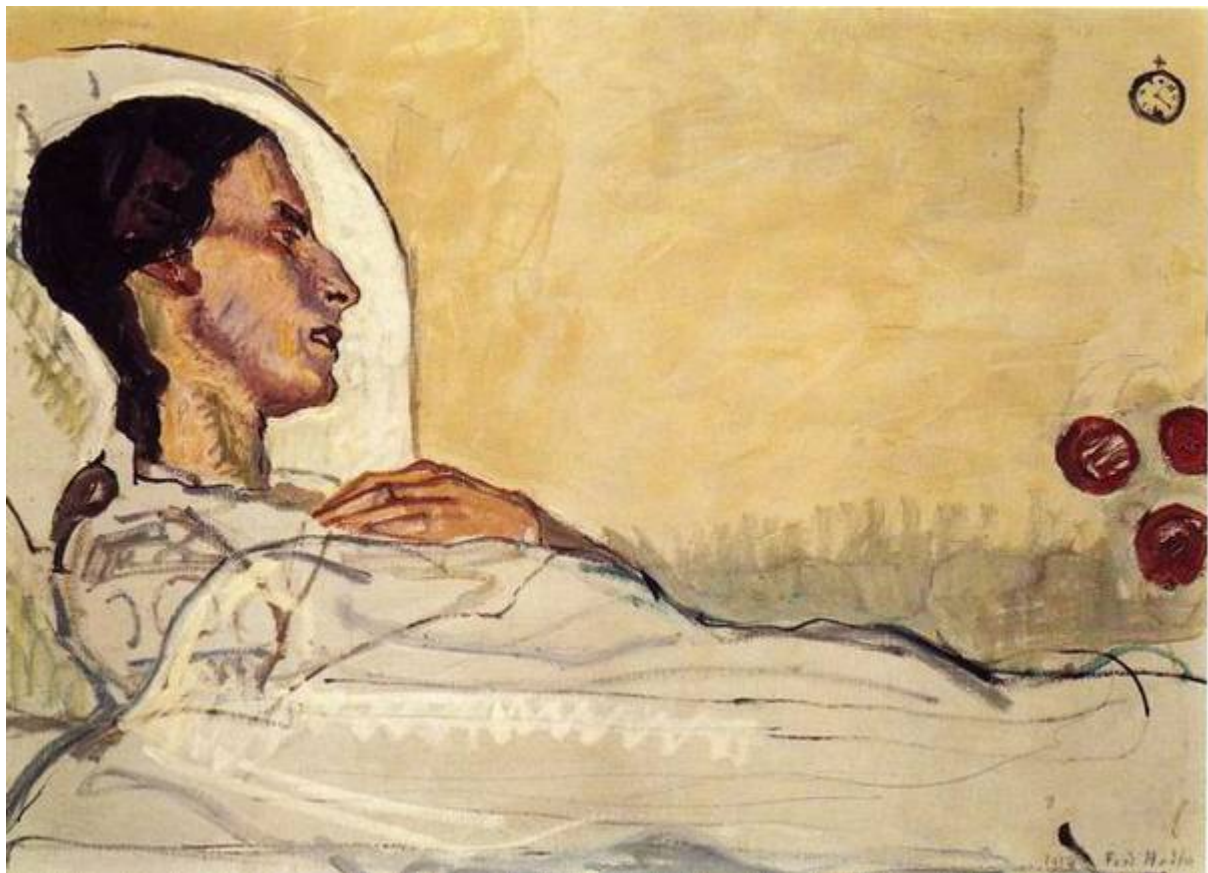


Bildnis Valentine Godé-Darel, 1912



Bildnis der kranken Valentine Godé-Darel, 1914

„Dein Gesicht strahlt vor wahrer Liebe“, hat *Hodler* im Oktober 1913 nach der Geburt ihrer Tochter an *Valentine Godé-Darel* geschrieben. „Du bist schöner denn je.“ Diese strahlende Liebe belebt ihr Gesicht auf dem Bildnis, das *Hodler* zu Beginn des Jahres 1914 von der Leidenden malt. Nicht ihr Gesicht, ihre Seele hat sich verändert. Zwar schweben die leisen Schatten der Krankheit schon um ihre Augen, auf ihren Wangen, zwar hat sich das müde Haupt aus der stolzen, unnachgiebigen Vertikalität früherer Bildnisse etwas zur Seite geneigt. Die daraus sich ergebende ungleiche Schulterhöhe wird zum Ausdruck der Labilität der eigenen Existenz. Doch die wesentliche Gemütsveränderung liegt im ganz nach innen gekehrten Blick. Die Selbstsicherheit, die noch das „rote“ Bildnis von 1912 beherrschte, ist gänzlich verschwunden. An ihre Stelle sind neben dem Ausdruck warmer Liebe eine Wehmut und eine Demut getreten, die bei *Valentine* neuartig sind und ihr ganzes Antlitz vergeistigen.



Valentine Godé-Darel im Krankenbett, Februar 1914

*Valentine* liegt in der nunmehr immer erdrückender wirkenden Horizontallage des Bettes. Eine Hand ruht hilflos auf der Brust, der müde Kopf hebt sich im Profil vom weißen Kissen ab. Ihr hoffnungsloser 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 plötzlich grausam erscheinenden 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.



Die kranke Valentine Godé-Darel, November 1914

1942 kommentieren *Hans Mühlestein* und *Georg Schmidt* dieses Bild: „Einen grausamen Schritt vom Leben fort und dem Sterben entgegen: der Kopf ist wie vom Körper abgeknickt zurückgefallen. In jäher Gegendiagonale sticht der bis auf den Knochen abgemagerte rechte Oberarm in die linke untere Bildecke, der Unterarm aber liegt wie bereits gestorben horizontal am unteren Bildrand. Die goldene Armspange ist ihm zu weit geworden. Wie das Wetterleuchten des nahen Todeskampfes zucken grelle Lichter und spitzwinklige Linien durch das ganze Bild. Die Augen sind nun selbst zum Fragen zu schwach; ihr Blick ist ins Leere gefallen. Und zum letzten Male sehen wir diese Augen: auf allen späteren Darstellungen sind sie geschlossen! Die Nasenflügel sind bereits erstorben, und der nun immer halboffene Mund kann kaum mehr ein Wort formen. Ein todwunder Mensch ...“



Die sterbende Valentine Godé-Darel, 1915

Was *Hodler* vom 17. Januar 1915 an vor Augen hat ist nicht mehr das furchtbare, aber irgendwie noch fernliegende Gespenst des Todes, das uns bei den Krankenbildern des vorhergehenden Jahres so beeindruckt hat; es ist die plötzlich Begegnung mit dem grausamen, dem greifbar gegenwärtigen Gesicht der Agonie.

Am 19. Januar vermag es *Valentine* noch, dem Vater ihrer Tochter ein paar liebevolle Worte zu sagen - die letzten -, die er gleich in sein Skizzenbüchlein notiert. „*Ich wollte Dich sehen - das ist, was mir am meisten Freude macht.*“ Dann aber fügt sie hinzu: „*Ich habe Angst, hier zu sterben.*“ Dann wendet sie sich ab.

Der Geist mag versagen, der Körper führt das Ringen mit dem Tod weiter.

*Hodler* schildert nun mit seinen Bildern die letzten Züge der in Agonie verfallenen *Valentine*. Sein Schmerz und seine Liebe geben ihm die Kraft zu einer außergewöhnlich ausdrucksvollen Öl-skizze, auf der *Valentine* auf der Seite liegend und in einem großen Kissen ruhend die Hände gefaltet hat.



Die sterbende Valentine Godé-Darel, 1915



Die sterbende Valentine Godé-Darel, 21. Januar 1915

Am 21. Januar 1915 malt er sie – vier Tage vor ihrem Tod – in der beeindruckenden Würde ihres bald überstandenen Kampfes. Welcher Ernst und welche Tapferkeit sind hier zu spüren!



Die sterbende Valentine Godé-Darel, 24. Januar 1915

„Nun ist der Körper schon beinahe ganz in die Horizontale des Todes zurückgelegt. Am linken unteren Bildrand stößt eine breite Horizontale bis fast in die Mitte des Bildes und des Körpers vor. Dem in leichenweißem Kissen liegenden Haupt ist eine kleine Frist noch gewährt, eh es auf dem tieferen Todeskissen dann ebenfalls in die Horizontale gelegt wird. Zwischen dem mächtigen, doppelten Kurvenschwung des Kopfkissens aber wird dieses Haupt noch einmal im ganzen Adel seiner Form sichtbar, sobald man das Grauen überwunden hat, dem Sterben so nackt ins Antlitz zu sehen. Der nun vollständig fallengelassene Kiefer spannt die ledrige, grün-olivbraune Haut über den mächtigen Nasenrücken und öffnet darunter den Mund wie einen Abgrund. Man hört förmlich das Röcheln des Sterbens durch Nase und Mund. Zwischen den tief eingefallenen Wangen- und Schläfenhöhlen tritt der Backenknochen wie der Henkel eines Tongefäßes hervor. Hodler kann sich kaum genug tun, mit Linien, Lichtern und Schatten den Extrakt der Form zu fassen, eh auch sie zerfallen wird. Die letzten Farben des Lebens im Antlitz und das kreidige Weiß des Bettzeugs werden herausgetrieben durch das nüchterne Grau der kahlen Wand hinten.“  
(H. Mühlestein / G. Schmidt, 1942)

*Valentine* stirbt am 25. Januar 1915 um 17 Uhr in ihrem Haus in Vevey. An diesem tag malt *Hodler* kein Bild von ihr, dafür aber den Genfersee von Vevey aus, die Landschaft vom Fenster des Sterbezimmers aus gesehen.



Der Genfer See mit Wolken von Vevey aus, 1915



Sonnenuntergang am Genfersee von Vevey aus, 1915

Diese Visionen der untergehenden Sonne werden zum Gleichnis von *Valentines* Abschied vom Leben; sie gehören zu *Hodlers* schönsten und ergreifendsten Landschaften. Die malerische Handschrift bebt förmlich vor Erschütterung; die Farben sind von Zartheit und Wehmut erfüllt. Die flach sich hinziehenden Hügel im Vordergrund scheinen den Anblick des leblos daliegenden Körpers wieder aufzunehmen, und die Wolken erscheinen wie der Hauch der Seele, die zum Himmel aufsteigt und auf dem von Traurigkeit durchzogenen See widerscheint.



Die tote Valentine Godé-Darel, 26. Januar 1915

Vergleicht man die Bilder der Sterbenden mit der halbfigurigen Ölskizze vom 26. Januar 1915, so spürt man förmlich den plötzlichen Übergang vom Leben zum Tod. Wie in einem erloschenen Krater ist das Auge tief in der Augenhöhle versunken, und wie eine Sichel liegt eine schwarze Haarsträhne auf dem weißen Kissen. Die Hände wurden über dem Leib zum Gebet gefaltet und der Oberkörper in leicht diagonale Lage aufs Kissen zurückgelegt. Wie ein Schlußstrich aber führt unten eine horizontale Linie schon hier quer durch das ganze Bild.



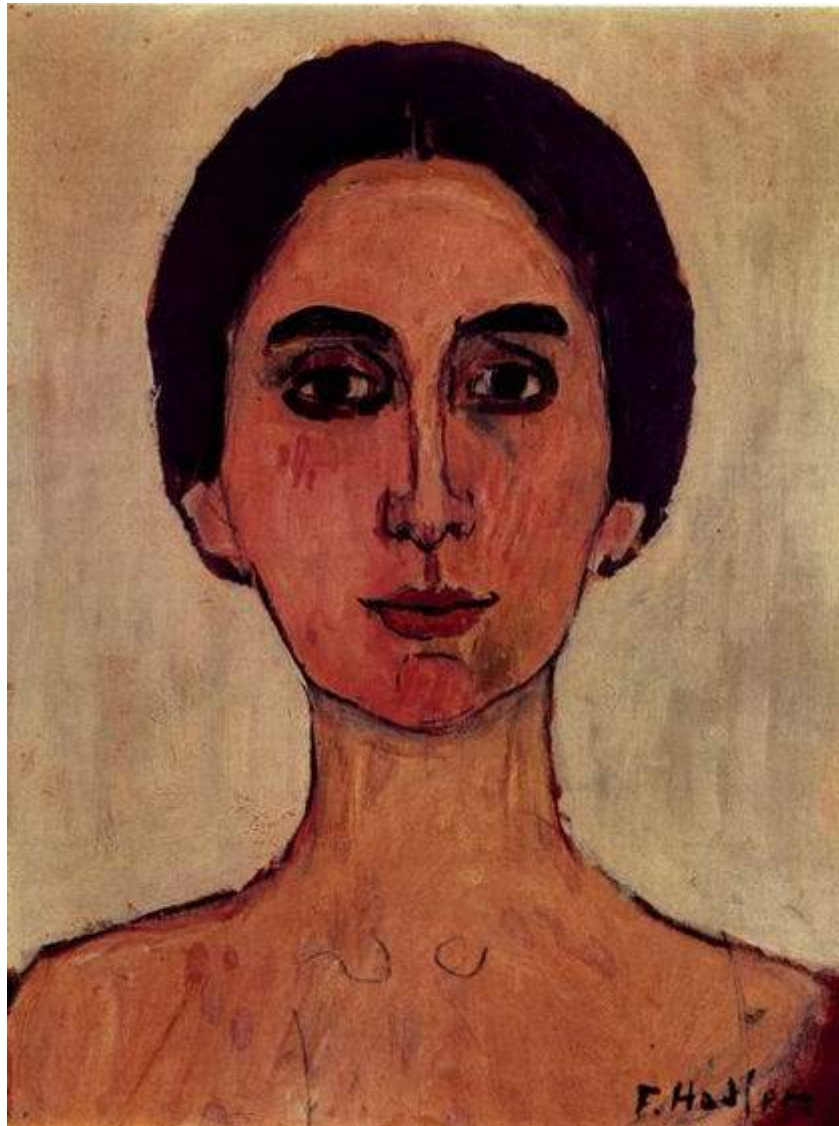
Die tote Valentine Godé-Darel, 26. Januar 1915

In der letzten Darstellung der toten *Valentine Godé-Darel* erhebt *Hodler* wie in keiner anderen das Bild des Todes über das konkret Gegenständliche ins Monumentale und ins Symbolhafte. Im bedeutsamen hohen Bildformat erscheint die Vervielfachung der Horizontallinien wie der plötzlich erstarrte Rhythmus der Himmelswolken und der Meereswellen. Die hohe Wand über der Toten suggeriert die Unendlichkeit, und in den drei blauen Parallelstreifen am oberen Bildrand scheint die Seele *Valentines* zu schweben. Die venetianisch-roten Vertikalen des Kopf- und Fußbrettes am Bett sind kein Holz, sondern wie das Zeitmaß des Lebens: Anfang und Ende, und die gleichfarbige, breite Horizontale am unteren Bildrand bedeutet nicht einen Sockel, sondern die Andeutung einer unterirdischen Welt.



Sonnenuntergang am Genfersee, 1915

Die kosmische Verflechtung von Figur und Landschaft tritt abermals im Sonnenuntergang am Genfersee zutage, den *Hodler* wohl im Anschluß an die vom Zimmer der Sterbenden aus gesehenen Landschaften nach *Valentines* Tod malt. Die langgestreckte Bergkette erscheint in ihrer starren Horizontalität als Reminiszenz an die Tote, doch die parallele Anordnung der Wolkenstreifen ist durch das nun Vollendete wie besänftigt, geläutert und verklärt. *Hodlers* Trauer um *Valentine* findet in dieser Landschaft ihren wehmütigsten Ausdruck, rufen doch die karminroten Farben die Erinnerung an das „rote“ Bildnis der Geliebten von 1912 wach.



Bildnis Valentine Godé-Darel (posthum), 1915

*Stéphanie Guerzoni*, die 1916 Hodlers Schülerin wird, erzählt in ihren Erinnerungen (1959), wie es zum posthumen „Bildnis *Valentine Godé-Darel*“ gekommen ist: „Sechs Monate nach ihrem Hinschied malte *Hodler* ihr Porträt aus dem Gedächtnis. Es war nicht mehr die kranke Frau. Ihr Gesicht war ganz erleuchtet von leidenschaftlicher Liebe und Glück, wie es der Freund im Gedächtnis bewahrt hatte. Als der Meister mir das Bild zeigte, sagte er: ‚Sieh diese Frau, ich habe sie leidenschaftlich geliebt.‘ Und nach einer Pause fügte er hinzu: ‚Tue, was du willst im Leben, aber gib nie wirklich dein Herz hin.‘“

Dieses ohne die für *Hodler* üblichen Messungen und „Abklatsche“ entstandene posthume Bildnis ergibt ein äußerst freies und stilvolles Porträt, vielleicht das faszinierendste, bestimmt das „modernste“ des ganzen Zyklus: modern vor allem in bezug auf Hodlers eigenes Werk, und zwar dank seiner ungezwungenen und vereinfachenden Malweise, die es relativ unnaturalistisch, weder in allen Punkten ausgemessen noch durchmodelliert, sondern stilisiert wirken lässt. Das ebenmäßig ovale Antlitz Valentines mit der edel geformten Nase und den weitgeöffneten Augen thront auf einem schlanken Hals und schmalen Schultern; es trägt die zusammengefassten dunklen Haare wie ein Diadem über offener Stirn. Voll göttlicher Sensualität sind der rote, leicht lächelnde Mund, die gespannten Nasenflügel und die rötlich umrandeten, hellseherischen Augen. Etwas Urtümliches haftet diesem Bildnis an, eine Anlehnung an ein romanisches Fresko etwa, was übrigens schon in der strengen Frontalität und Symmetrie, in den auf das Wesentliche reduzierten Konturen zum Ausdruck kommt. Sogar die raffinierte, ganz aufs Ornamentale bedachte Farbgebung trägt zur Stilisierung des Porträts bei, heben sich doch die symmetrisch gelagerten dunkelbraunen Flecken von Haar, Augen und Augenbrauen sowie die knallroten Tupfen der Lippen, des Kleidansatzes und der Augenlider einerseits vom rosa-goldenen Gesicht, andererseits vom neutral grau-beigen Hintergrund ab. Das Bild hat eine starke expressive Ausstrahlungskraft und lässt sich darin und im Grad der Stilisierung durchaus mit dem Werk des vielleicht prägnantesten Porträtisten des beginnenden Jahrhunderts, *Modigliani*, vergleichen.<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> Aus: Kunsthhaus Zürich (Hg.), Ferdinand Hodler. Ausstellungskatalog: Nationalgalerie Berlin, Kunsthhaus Zürich, Musée de Petit Palais de la Ville de Paris. Mit Beiträgen von Jura Brüsweiler, Alexander Dücker, Lucius Grisebach, Dieter Honisch u.a. Erste deutsche Ausgabe. Zürich: Kunsthhaus Zürich, 1983. Vgl. dazu auch: Jura Brüsweiler, Ein Maler vor Liebe und Tod. Ferdinand Hodler und Valentine Godé-Darel. Ein Werkzyklus 1908-1915, Zürich: Kunsthhaus 1976.

---

## Zweiter Schritt: mitgehen

In der Emmausgeschichte 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.

„*Verlaß mich nicht, wenn ich schwach werde*“ heißt der Titel dieses Buches. Diese Bitte aus Psalm 91 entstammt dem Gebet eines alten Menschen. Sie richtet sich zunächst an Gott. Aber die Nähe Gottes vermittelt sich fast immer durch die Nähe eines Mitmenschen. *Jesus* hat sich in seinem Todeskampf im Garten Gethsemane danach gesehnt, daß seine Jünger mit ihm wachen und ihn in seiner Not begleiten. Die Angst vor der Einsamkeit ist nichts, dessen man sich schämen muß. Und nichts kann den Glauben daran, daß Gott da ist, so stärken wie die Erfahrung, daß ein Mensch da ist, wenn ich ihn brauche.

Viele Menschen erleben schon als Kinder, wie sie von Eltern verlassen werden. Viele erleiden im Lauf ihres Lebens Trennungen und Ehescheidungen. Es gab Zeiten, wo es vorkam, daß Menschen in Krankenhäusern zum Sterben in eine Abstellkammer geschoben wurden. Der Gott der Bibel aber sagt: „*Es ist nicht gut, daß der Mensch allein sei...*“ Dieser Satz betrifft nicht nur die eheliche Gemeinschaft, sondern enthält eine biblische Grundaussage über das Menschsein. Der Gott der Bibel ist ein Gemeinschaftsgott, der Beziehung, Nähe und Liebe will. Der alttestamentliche Gott *Jahwe* ist ein Gott, der mitgeht: „*Ich will mit dir sein*“, sagt er zu *Mose* und zu vielen seiner Propheten. Nach Gottes Ebenbild sind auch wir Menschen zur Gemeinschaft und zum Miteinander-Gehen geschaffen. Deshalb gibt es kaum einen größeren Schmerz als den, alleingelassen zu werden. Beistand leisten auf dem Weg in den Tod bedeutet, einem Menschen seine Würde als Ebenbild Gottes zurückzugeben.

*Mutter Teresa* und ihre Schwestern in den Sterbehäusern von Kalkutta sehen ihre Lebensaufgabe darin, Menschen wenigstens auf dem Sterbebett zu vermitteln, daß sie gewollt sind.

Oft bedarf das Da-Sein und Mit-Gehen keiner Worte. Worte, die zu früh gesprochen werden, weil ihr Sprecher das Schweigen und das bloße Da-Sein nicht aushält, können verpaßte Chancen sein. Im Alten Testament wird von *Hiob* berichtet, der alles verloren hat und krank und einsam im Staub sitzt. Seine Freunde kommen, um ihn zu trösten:

---

*„Als die drei Freunde Hiobs von all dem Unglück hörten, kamen sie, ... um ihn zu beklagen und zu trösten. Und als sie ihre Augen aufhoben von ferne, erkannten sie ihn nicht und erhoben ihre Stimme und weinten, und ein jeder zerriß sein Kleid, und sie warfen Staub zum Himmel auf ihr Haupt und saßen mit ihm auf der Erde sieben Tage und sieben Nächte und redeten nichts mit ihm; denn sie sahen, daß sein Schmerz sehr groß war.“ (Hiob 2, 11-13)*

Solange die Freunde schweigen, sind sie wirkliche Tröster. Als sie zu reden beginnen und nach Erklärungen für Hiobs Unglück suchen, erreichen sie ihn nicht. Es gibt eine Zeit zu reden und eine Zeit zu schweigen. Das gilt auch für die Seelsorge und besonders für die Begleitung Sterbender.

Im Kurs üben wir das Mitgehen in kleinen Schritten ein. Das beginnt mit so einfachen Dingen wie ein paar Gesprächsregeln für die Gruppe, die dem Verlauf des Gruppenprozesses dienen. Diese Regeln tragen dazu bei, daß jeder und jede die Verantwortung für sich selbst übernimmt und als selbständiger Mensch an der Gruppe teilnimmt. Diese Eigenständigkeit ist eine der Voraussetzungen für die Begegnung am Krankenbett und für die Fähigkeit, aktiv mitzugehen.

### **M 1.2.1 Die wichtigsten Regeln für das Gespräch in der Gruppe**

1. Bestimme selbst, wann du reden oder schweigen willst und was du sagst. Versuche in dieser Sitzung das zu geben und zu empfangen, was du selber geben und erhalten möchtest.
2. Sprich nicht per „man“ oder „wir“, sondern per „ich“.
3. Wenn mehrere Gruppenmitglieder gleichzeitig sprechen bzw. sprechen wollen, ist es empfehlenswert, zunächst eine Einigung über den Gesprächsverlauf herbeizuführen.
4. Wenn du nicht wirklich dabei sein kannst, d.h. wenn du gelangweilt oder ärgerlich bist oder aus einem anderen Grund dich nicht konzentrieren kannst, unterbrich das Gespräch.
5. Sei zurückhaltend mit Interpretationen anderer: Sprich stattdessen mehr von deinen persönlichen Reaktionen auf das Verhalten des anderen.<sup>6</sup>

---

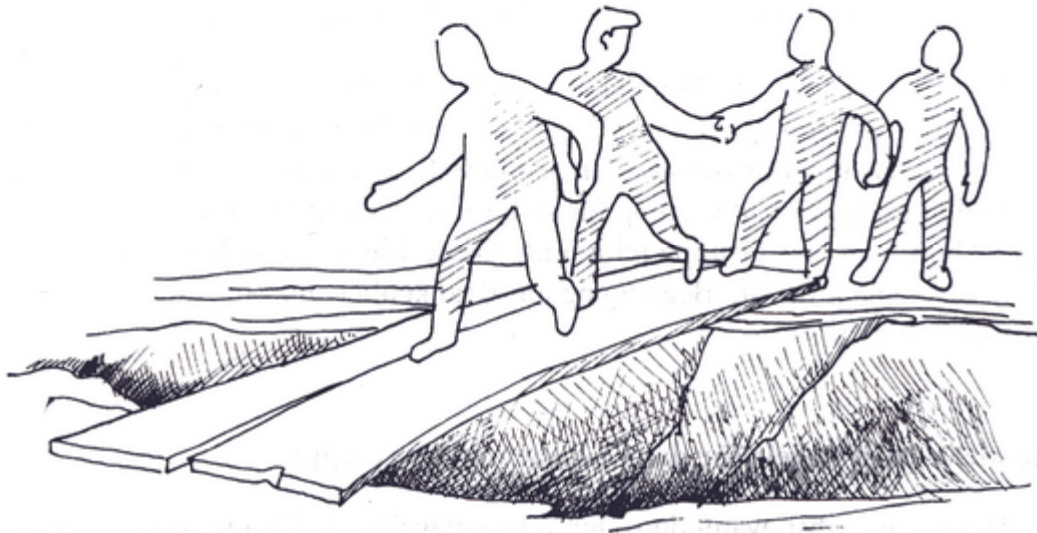
<sup>6</sup> Vgl. dazu: Ruth C. Cohn, Von der Psychoanalyse zur themenzentrierten Interaktion. Von der Behandlung einzelner zu einer Pädagogik für alle, Stuttgart <sup>11</sup>1992, Seite 115-116.

Das folgende Bild zeigt den *Weg einer Gruppe* über eine Brücke. Es lohnt, dieses Bild miteinander eingehend zu betrachten. Dabei kann sich jede und jeder fragen:

*In welcher der Personen finde ich mich selbst am ehesten wieder? Führe ich gerne oder lasse ich mich lieber führen? Wie würde ich die Haltung und Einstellung der vier abgebildeten Personen jeweils benennen?*

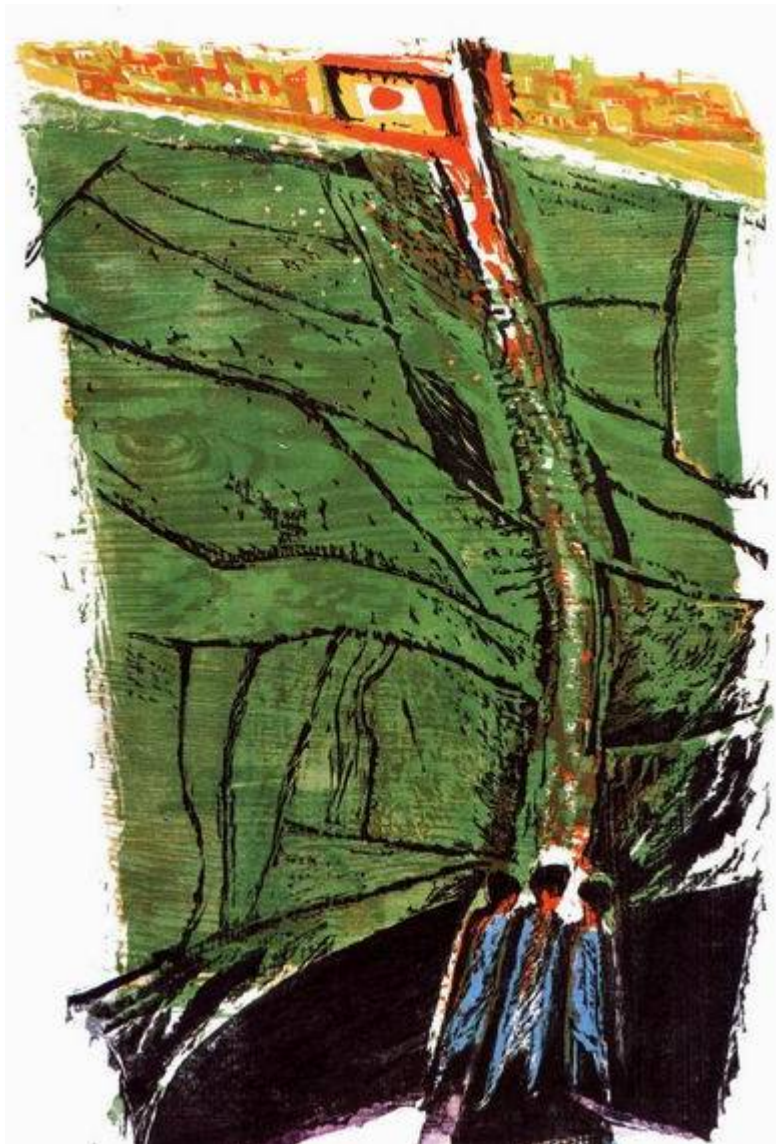
Man kann dieses Bild auch in der Gruppe nachstellen, wobei die Einzelnen unterschiedliche Positionen ausprobieren können. Danach findet ein Austausch darüber statt, wer sich in welcher Position am wohlsten bzw. am unwohlsten gefühlt hat.

**M 1.2.2**



Die *Emmaus-Geschichte*, die unserem Grundkurs zugrunde liegt, hat immer wieder Künstler zur Darstellung inspiriert. Das Bild von *Thomas Zacharias*<sup>7</sup> zeigt drei Männer auf einem schmalen Weg. Eine Bildbetrachtung in der Gruppe könnte von folgenden Leitfragen bestimmt werden:

*Was sehe ich, was nehme ich wahr? Welche Gefühle löst das Bild in mir aus? Wo finde ich mich selbst in diesem Bild wieder bzw. wo wäre ich gerne? Was bedeutet es für die Jünger, daß Jesus mitgeht?*

**M 1.2.3**

<sup>7</sup> Thomas Zacharias, *Gang nach Emmaus*, München: Kösel-Verlag 1966.

Um den Weg unseres Kurses mitgehen zu können, ist es sinnvoll, sich den Wegverlauf nochmals vor Augen zu halten, so wie man zu Beginn einer Wanderung eine Landkarte studiert. Die folgende *Strukturskizze* faßt zusammen, was uns im ersten Teil des Kurses erwartet.

### Seelsorge in der Nachfolge Jesu

**M 1.2.4**

Die Struktur des Grundkurses in Anlehnung an Lukas 24,13-35

#### wahrnehmen

1.1

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

#### mitgehen

1.2

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

#### zuhören

1.3

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

#### verstehen

1.4

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

#### weitergehen

1.5

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

1.6

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

#### loslassen

1.7

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

#### aufstehen

1.8

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

Die gebürtige Schweizerin und Wahl-Amerikanerin *Elisabeth Kübler-Ross* war eine der ersten, die sich mit dem Thema Sterbebegleitung befaßt hat. Ihr Buch „Interviews mit Sterbenden“ (Kreuz Verlag) ist der „Klassiker“ zu diesem Thema. Die Erkenntnisse dieser Frau über die fünf „Sterbephasen“, erwachsen aus der Begleitung unzähliger Sterbender, sind heute unter Seelsorgerinnen und Seelsorgern Allgemeingut. Diese Phasen heißen:

- Verneinung / Leugnung
- Protest / Zorn
- Verhandeln
- Depression
- Einwilligung.

*Elisabeth Kübler-Ross* berichtet von ihren Erfahrungen:

### **M 1.2.5 Erkenntnisse aus der Arbeit mit Sterbenden**

Ich habe mich seit acht Jahren mit der Arbeit mit Sterbenden ärztlich befaßt. Man fragt mich oft, wie ich überhaupt auf so eine Idee gekommen sei. Das kam wohl vor allem deshalb zustande, weil die große Einsamkeit der Todgeweihten in amerikanischen Spitälern in krassem Gegensatz zu meinen Kranken in meiner schweizerischen Landpraxis stand. Ich versuchte dann, diesen Kranken spezielle Aufmerksamkeit zu schenken. So kam ich auf den Gedanken, mit todkranken Patienten, die dazu bereit waren, Gespräche über ihren Zustand zu führen, die vom Pflegepersonal mit angehört werden konnten. Die Kranken konnten sich freiwillig und offen darüber äußern, wie sie sich zu ihrer Krankheit, zum Tod und zum Sterben einstellten.

Ich möchte nun kurz zusammenfassen, was wir von unseren bald achthundert Sterbenskranken gelernt haben, die wir begleiteten vom Anfang ihrer Krankheit bis zu ihrem Ende.

Unsere Patienten gehen meistens durch fünf Stufen vom Anfang ihrer Krankheit bis zum eigentlichen Tod. Kranke, die einen Arzt hatten, der offen und ehrlich und frühzeitig mit ihnen über ihren Gesundheitszustand sprechen konnte, ohne ihnen die Hoffnung zu rauben, verhielten sich am besten und waren fähig, in kurzer Zeit durch die verschiedenen Phasen zu gehen, von der totalen Ablehnung bis zur letzten Stufe, der friedlichen Zustimmung.

Es ist wichtig, daß wir wissen, daß die Hoffnung der Gesunden etwas ganz anderes ist als die Hoffnung der Sterbenden. Am Anfang einer Krankheit - und das stimmt auch für uns Gesunde - ist die Hoffnung immer mit Genesung, erfolgreicher Behandlung oder Lebensverlängerung verbunden. Am Ende des Lebens, wenn der Todkranke ja sagen kann zu seinem eigenen Tod, wird er auch Hoffnung brauchen; aber diese Hoffnung ist nicht mehr mit diesen drei Faktoren verbunden; seine Hoffnung wird sich dann etwas ändern in eine Hoffnung, daß Gott mich im Himmel akzeptiert, oder zum Beispiel in die Hoffnung, daß meine Kinder auch ohne mich auskommen können etc. Es ist wichtig, speziell für Ärzte und Seelsorger, auf die Hoffnung der Kranken zu hören und nicht ihre eigenen Hoffnungen auf sie zu projizieren.

Am Anfang einer schweren Krankheit werden die meisten unserer Kranken zunächst einmal gar nicht glauben wollen, daß sie eine so schwerwiegende Krankheit haben könnten. Solange sie diese Tatsache abschütteln oder aus ihrem Bewußtsein zu verbannen suchen, soll man sie selbstverständlich nicht zwingen, der Wahrheit ins Auge zu schauen. Weniger als ein Prozent all unserer Todgeweihten blieben in dieser Stufe stecken.

Nach der Verneinung kommt der Zorn. Der zornige Protest gegen das Schicksal folgt oft sehr bald; das ist die Phase des Grolls, die sich naturgemäß auf Ärzte, Schwestern, Angehörige und auch auf „Gott“ richtet. Wenn wir die Anschuldigungen und diesen Ärger nicht persönlich nehmen, sondern unseren Patienten helfen, diesen Zorn ohne Schuldgefühle auszudrücken, wird der Kranke bald aufhören, sich zu fragen: „Warum denn ich? Warum denn nicht die anderen?“

Nach dieser Stufe des Ärgers, des Zorns, des Grolls, die sehr schwierig ist für die Angehörigen, kommt dann die dritte Phase, die des Verhandeln: des Verhandeln mit den Schicksalsmächten oder mit Gott.

Und dann folgt die Depression, mit der auch wir wieder, die Gesunden, Mühe haben. Wie oft sieht man einen Angehörigen, einen Seelsorger oder eine Schwester, wie sie einen Todkranken beinahe vorwurfsvoll begrüßen: „Na, was ist denn das für ein langes Gesicht! Es ist doch nicht so schlimm.“ Natürlich ist es schlimm für den Kranken! Sonderbar, wieviel Verständnis wir für eine Witwe haben, die ein ganzes Jahr lang Trauerkleider tragen kann wegen des Verlusts ihres geliebten Mannes, und ein Sterbender, der alles verliert, was er in Jahrzehnten geliebt hat, soll nicht trauern?

Wir müssen unsere Kranken trauern lassen, und wir weinen sogar manchmal mit ihnen. Wir verstehen es, daß ihre Interessenwelt sich mehr und mehr einschränkt, daß ein stilles Zusammensein, ein Halten der Hände, ein schweigendes Streicheln über die Haare wichtiger wird als jegliches Gespräch.

Wenn wir unseren Sterbenden nicht aus den Augen, aus dem Wege gehen, ihre Gegenwart nicht scheuen, sondern sie im Gegenteil suchen, werden sie bald spüren, daß das Sterben keine schreckliche Angelegenheit sein muß, daß es sogar zu einem tiefsinnigen, ja zu dem tiefsinnigsten Ereignis werden kann.

Wenn der Sterbende und seine Familie all diese Stufen teilen und zusammen den Augenblick der Aussöhnung, des Jasagens erreichen können, wird der Tod seinen Stachel verlieren. Der Sterbende wird nicht mehr einsam und verzweifelt sein und wird Ihnen als größtes Geschenk für Ihre Liebe etwas geben, das Sie vielleicht erst viel, viel später schätzen lernen: Er selbst nämlich ist die beste Quelle der Hoffnung, und er wird Ihnen helfen, Ihre eigene Furcht vor dem Tode zu überwinden.<sup>8</sup>

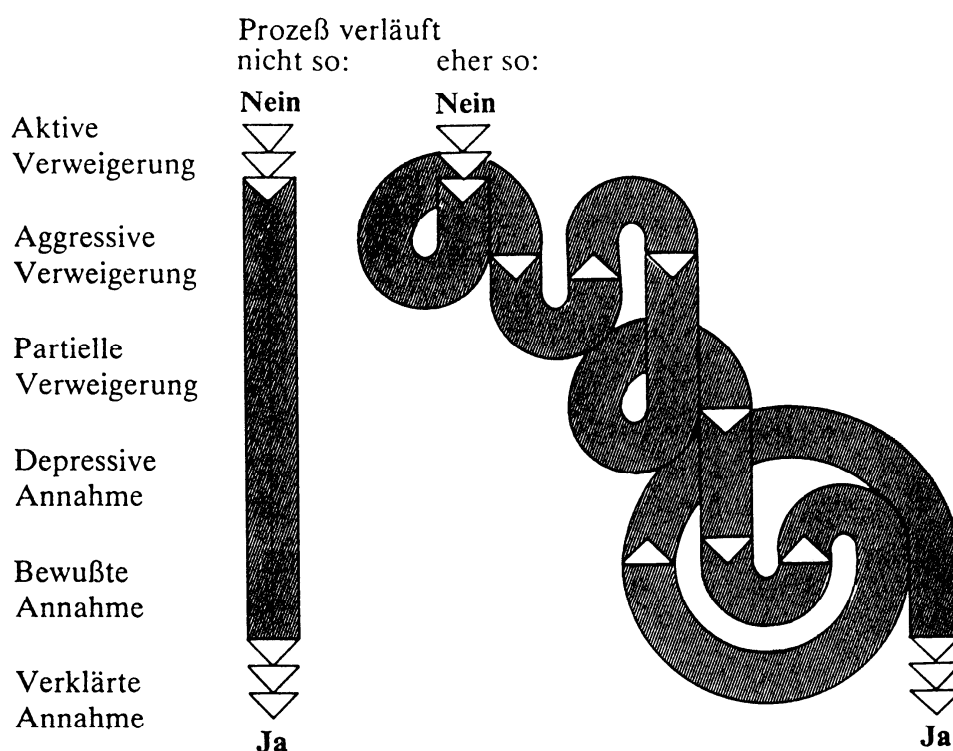
---

<sup>8</sup> Elisabeth Kübler-Ross, Artikel „Tod“, in: Hans-Jürgen Schultz (Hg.), Psychologie für Nichtpsychologen, Stuttgart 1974, Seite 352-357.

Die Einsichten von *Elisabeth Kübler-Ross* wurden oft mißverstanden, als würden diese „Phasen“ gesetzmäßig in immer der gleichen Reihenfolge ablaufen. *Emil A. Herzig* hat gezeigt, daß seelische Prozesse wesentlich komplexer sind und hat versucht, ihre Dynamik zu erfassen:

### M 1.2.6 Die seelische Dynamik des Reifeprozesses

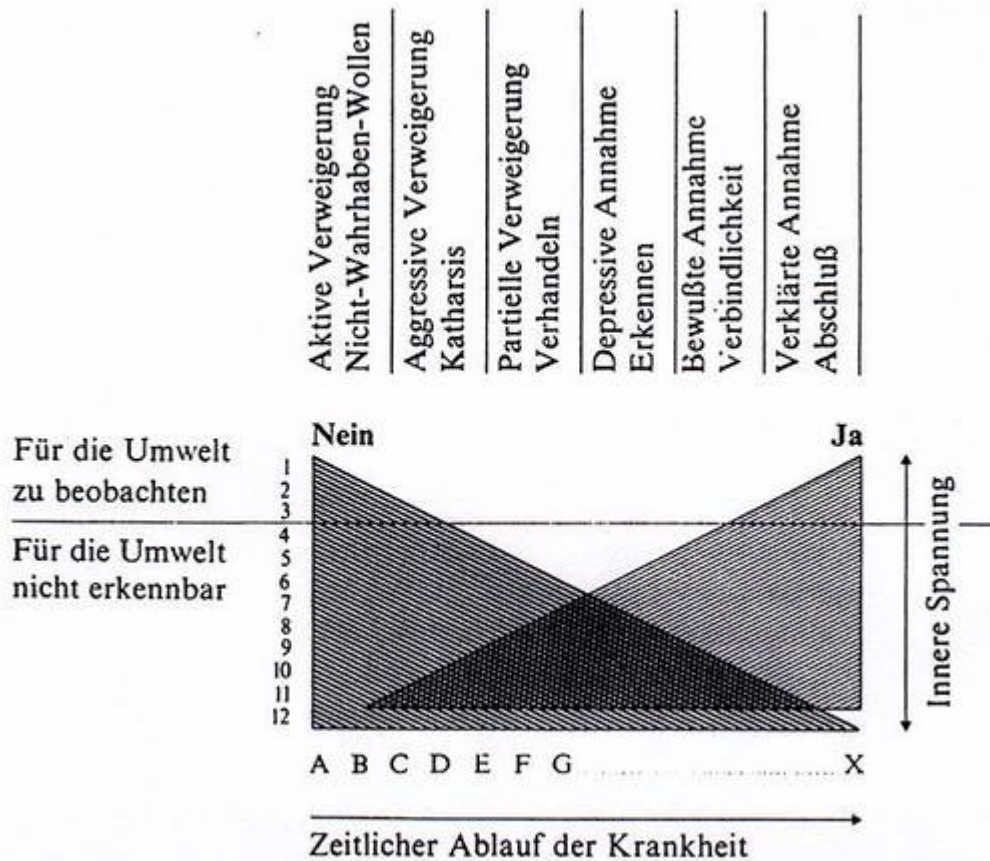
Der innere Weg des Patienten vom Nein zum Ja verläuft nicht gradlinig, sondern in Serpentina: vorwärts und immer wieder neu beginnend.



Dieser innere Prozeß kann bei jeder neuen Verschärfung der Krankheit wieder von vorne beginnen.

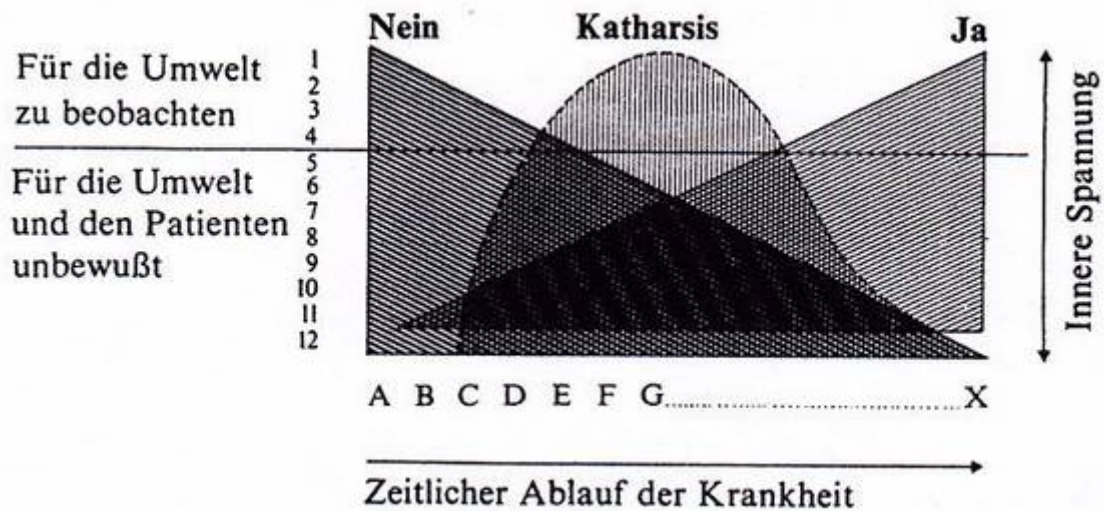
Der Stimmungswechsel des inneren Reifeprozesses spielt sich zur Hauptsache im Unbewußten ab, äußert sich aber sprachlich in sogenannten „verschlüsselten“ Botschaften. Die Begleiter sterbender Menschen müssen daher solche sprachlichen Signale erkennen und verstehen lernen, um einigermaßen Anhaltspunkte zu erhalten, wie weit der Kranke auf seinem inneren Weg zur Reife ist.

Grob schematisch dargestellt, spielt sich folgendes ab:



Der Kranke hat also nicht nur in seinem Bewußtsein einen Weg vom Nein zum Ja (im Schema von A bis X) zu vollziehen: in seiner Innenwelt besteht bereits unbewußt die Spannung von Nein und Ja (im Schema 1 bis 12). Viele Patienten sterben zwar so, daß für ihre Umwelt nur das Nein hörbar ist. Die Ja-Anteile sind noch nicht ins Bewußtsein aufgetaucht: der Patient selber konnte vielleicht noch nicht mit Bewußtheit Ja sagen zu seinem Sterben.

Im Verlauf der Krankheit, wenn der körperliche Zustand immer deutlicher Zeichen der Schwäche und des Zerfalls anzeigt, kommt es im Patienten zu der schwierigen Situation, daß sich - für ihn noch unbewußt - Nein und Ja fast die Waage halten (im Schema bei G). Nach außen drückt sich diese Situation durch eine Flut von negativen Gefühlen aus: das ist die Zeit, wo wir den Patienten als „schwierig“, „unzufrieden“, „nörgelnd“ usw. erleben. Es ist die Zeit der Katharsis. (Der Fachausdruck Katharsis meint: seelisch-geistige Läuterung durch Bewußtmachen und Abreagieren innerer Spannungen.)



Für das innere Reifen des Patienten ist es eminent wichtig, daß seine Umwelt dieses Stadium der Katharsis richtig versteht und sich auch helfend verhalten kann. Hören Angehörige und Pflegepersonal nur das Schimpfen und nicht auch, daß sich dahinter ein Reifeprozeß abspielt, reagieren sie meist falsch: sie beschwichtigen oder wollen durch Zureden eine bessere Einsicht fördern. Manchmal nehmen sie die Beschuldigungen persönlich und verteidigen sich. Dies führt dann dazu, daß die Patienten ihre Auflehnung in sich hineinschlucken und in stummer Depression verharren. Depression ist aber sehr oft ein Zustand ungeäußerter Auflehnung oder ungeweinter Tränen.

Um die innere Entwicklung des Patienten in diesem Stadium nicht zu blockieren, bedarf es geübter Begleiter, die dem Patienten geduldig helfen, seine negativen Gefühle angstfrei auszusprechen. Sie müssen in der Lage sein, die unausgesprochene Auflehnung des Patienten echt anzunehmen und ihn zu *begleiten*, ohne daß sie selber Angst haben vor den seelischen Abgründen, die sich da auftun.

---

Zusammenfassung:

- Die innere Bereitschaft zum Sterben (das Ja zum Tod) ist grundsätzlich in jedem Menschen unbewußt vorhanden; in unserem Kulturbereich allerdings bei den meisten stark verdrängt.
- Jeder auf den Tod kranke Mensch hat die Möglichkeit, zu einer bewußten Annahme seines Todes zu reifen.
- Dieser Reifeprozess ist nicht als eine gradlinige Entwicklung auf der Bewußtseins-ebene zu verstehen, sondern er spielt sich hauptsächlich im Unbewußten ab.
- Dabei sind bei den meisten Patienten bestimmte Stadien der Entwicklung zu beobachten, die entsprechende Einstellungsveränderungen kennzeichnen.
- Das Verhalten der Begleiter beeinflusst diesen unbewußten Reifeprozess wesentlich.
- Dem sterbenden Patienten selber ist selten klar bewußt, was innerlich in ihm vorgeht; sein innerer Zustand äußert sich in „verschlüsselten“ Botschaften (Signalen).
- Die Begleiter müssen in der Lage sein, diese Signale zu erkennen, zu verstehen und in ihr Verhalten einzubeziehen.
- Die Kenntnis des inneren Reifeprozesses ist Voraussetzung für ein helfendes Verhalten der Begleiter.<sup>9</sup>

Was „begleiten“ bedeutet, läßt sich musikalisch erklären. Ein Pianist, der eine Sängerin begleitet, oder die Orgel, die einer Flöte unterlegt ist, sorgt für Stütze und Unterbau. So wichtig das Begleitinstrument ist, so dient es doch in erster Linie dazu, die Melodie der Singstimme oder des Soloinstruments noch besser zur Geltung zu bringen.

Es lohnt sich, ein Musikstück unter diesem Gesichtspunkt anzuhören, zum Beispiel das *Larghetto* und das *Adagio* aus der Sonate in g-moll für Flöte und Orgel von *Georg Friedrich Händel*. Ein bekannter Pianist, der viele Sängerinnen und Sänger beim Liedvortrag begleitet hat, hat seiner Autobiographie den Titel gegeben „Bin ich zu laut?“. Die richtige „Lautstärke“ zu finden, die den anderen unterstützt, ohne zu dominieren, gehört zu den ständigen Aufgaben auch der seelsorgerlichen Begleitung.

---

<sup>9</sup> Aus: Emil A. Herzig (Hg.), *Betreuung Sterbender. Beiträge zur Begleitung Sterbender im Krankenhaus*, Basel<sup>3</sup>1981, Seite 19-23.

---

Der katholische Pastoraltheologe *Paul Sporken* vertieft diesen Gedanken:

### **M 1.2.7** 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, hinführen, hinbringen; verbunden sein mit - und zu dem Wort „Begleiter“: jemand, der einen anderen begleitet; Weggefährte, Weggenosse; Führer, Beschützer 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.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> Aus: Paul Sporcken, Hast du denn bejaht, daß ich sterben muß? Eine Handreichung für den Umgang mit Sterbenden, Düsseldorf<sup>3</sup>1990, Seite 11-13.

---

Ein beliebtes geistliches Lied aus dem 19. Jahrhundert stammt von *Julie von Hausmann* und entstand im Jahre 1862. Viele kennen es noch heute auswendig:

**M 1.2.8**

So nimm denn meine Hände und führe mich  
bis an mein selig Ende und ewiglich.  
Ich mag allein nicht gehen, nicht einen Schritt:  
Wo du wirst gehn und stehen, da nimm mich mit.

In dein Erbarmen hülle mein schwaches Herz  
und mach es gänzlich stille in Freud und Schmerz.  
Laß ruhn zu deinen Füßen dein armes Kind:  
Es will die Augen schließen und glauben blind.

Wenn ich auch gleich nichts fühle von deiner Macht,  
du führst mich doch zum Ziele auch durch die Nacht:  
So nimm denn meine Hände und führe mich  
bis an mein selig Ende und ewiglich.<sup>11</sup>

*Was verbinden Sie selbst mit diesem Lied? Welche Gefühle spricht es in Ihnen an? Welches Verständnis von „Begleitung“ liegt diesem Lied zugrunde? Was verstehen Sie selbst unter Begleitung?*

---

<sup>11</sup> Evangelisches Gesangbuch Nr. 376.

---

### Dritter Schritt: 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 ungarische Jesuitenpater *Franz Jalics*, Theologieprofessor, Seelsorger und Meditationslehrer, schildert ein Erlebnis, das für ihn zum Schlüssel seiner Seelsorge-Praxis wurde:

#### Nur zuhören

**M 1.3.1**

Eines Tages, als ich zum Seminar kam, wo ich eine Vorlesung halten sollte, bat mich der Pförtner, eine Dame zu empfangen, die mit einem Priester sprechen wollte.

„Verzeihen Sie“, erklärte ich dem alten Russen, der mit stoischer Ruhe zwei oder drei Telefonanrufe gleichzeitig erledigte, „ich kann ihr den Gefallen nicht tun, ich muß meine Vorlesung halten.“

„Niemand hat Zeit, sich mit ihr zu befassen“, antwortete er, ohne sein Mißfallen zu verbergen. „Ich habe schon jeden Priester im Haus gebeten und alle haben sich entschuldigt.“

„Also gut, Max“, sagte ich, während ich einen Blick auf die Uhr warf, „zwanzig Minuten kann ich erübrigen.“

Ich führte die Dame ins Sprechzimmer und wir setzten uns. Sie schien wirklich erregt zu sein. Ich erklärte ihr, daß ich zwanzig Minuten Zeit hätte, mich aber dann die Seminaristen zur Vorlesung erwarteten.

„Pater Franz“, sagte sie, während ihre Beklemmung und ihre Gereiztheit durchschienen, „ich bin gekommen, Sie um Ihre Meinung zu bitten. Ich möchte wissen, was Sie von meiner Situation halten.“

Sie erregte meine Aufmerksamkeit. Sie wünschte *meine* Meinung zu hören und nicht die irgendeines anderen Priesters; aber sie kannte mich ja gar nicht. Ich machte eine Gebärde, daß ich ihr zuhöre, und sie fing an, ihr Herz auszuschütten. Sie hatte einen Konflikt mit ihrem Mann. Sie wollten eine Mauer ziehen lassen und konnten sich darüber nicht einig werden. Das Problem der Mauer hatte eine offensichtlich schon seit Monaten verschleierte Spannung zum Vorschein gebracht. Die Situation schien aber trotzdem nur mäßig ernst zu sein. Die momentan scheinbar unlösbare Meinungsverschiedenheit machte eine Versöhnung nicht unmöglich. Binnen fünf Minuten wurde mir die ganze Sache klar, und ich sah die konkreten Schritte, um den Konflikt zu lösen. Trotzdem hörte ich ihr weiter zu. Nach fünfzehn Minuten hatte ich die Absicht, ihrem Wunsch entsprechend meine Meinung zu äußern.

„Sehen Sie, Frau X...“

Aber sie unterbrach mich und sprach weiter. Ich hörte ihr wieder einige Minuten lang zu, schaute auf die Uhr und sagte ganz entschieden:

„Schauen Sie, Frau X...“

„Nein, Pater Franz“, erwiderte sie, mich wieder unterbrechend, „Sie verstehen mich nicht.“

Ihre Antwort ärgerte mich, da ich mir meine Antwort noch gar nicht sagen können. Trotz meines Ärgers sagte ich mir, daß ich sie in diesem Zustand nicht sich selbst überlassen könne, und ich beschloß, meine Vorlesung ausfallen zu lassen. Ich tat es ungern, noch dazu ohne vorherige Benachrichtigung. Da die Frau mich nicht sagen ließ, was meine Meinung war, beschloß ich zu schweigen und ihr weiter zuzuhören, bis sie mich wieder um meine Ansicht bat. Sie redete und redete, während ich kein Wort sagte. Ich hörte ihr aufmerksam zu, allerdings mit innerem Widerwillen. Sie sprach eine dreiviertel Stunde.

„Pater Franz“, sagte sie schließlich und stand auf, „ich bin ihnen ungeheuer dankbar, daß Sie mein Problem gelöst haben.“

Ich war verblüfft. Ich hatte ja gar nichts gesagt. Ich begleitete sie zur Tür und wir verabschiedeten uns. Sie ging, und ich habe sie nie wieder gesehen. Als ich die Treppe hochging, versuchte ich mir zu erklären, was da vorgegangen war. Sie hatte gesagt, daß sie mir außergewöhnlich dankbar sei. Das hatte zwar meinen Ärger über ihren Vorwurf besänftigt, war mir aber dennoch völlig unverständlich. Diese Frau war nach ihren eigenen Worten gekommen, um meine Meinung zu erfahren, und sie war weggegangen, ohne sie angehört zu haben. Trotzdem hatte sie gesagt, daß ich ihr Problem gelöst hätte. Sie kam, um etwas zu erfahren, und am Schluß wußte sie es.

An diesem Tag hatte ich eine der wertvollsten Lehren meines Lebens erhalten. Diese Frau setzte mich auf eine Fährte, auf der die Art, wie ich mit Menschen umging, einen tiefgreifenden Wandel erfuhr. Mehr noch, sie veranlaßte mich zu

---

einem viel tieferen Respekt vor der Selbständigkeit des anderen und förderte in mir eine neue Einstellung, die auf die Förderung dieser Selbständigkeit gerichtet war. Mit einem Wort, sie lehrte mich eine tiefere Weise der Kommunikation.

Diese Frau war in einem Zustand erregter Verwirrung zu mir gekommen. Sie verstand sich selber nicht, und sie wußte nicht, wie sie ihren Konflikt lösen sollte. Je mehr sie sich damit beschäftigte, desto verwickelter wurde alles. Als sie sich in meiner Gegenwart ausdrücken konnte, begannen ihre Gedanken sich zu ordnen. Als sie sich schließlich ausgesprochen hatte, war ihr alles ganz klar und es bedurfte keiner Ratschläge mehr. Sie hatte die Lösung gefunden.

Damals war ich schon acht Jahre in der Seelsorge tätig. Immer hatte ich Ratsuchenden aufmerksam zugehört. Doch hier begriff ich etwas wesentlich Neues: Es ging nicht einfach darum, den anderen zu verstehen und ihm einen Rat zu geben. Vielmehr ging es darum, jemand zur Seite zu stehen, daß er sich seiner selbst bewußt werden konnte, und darauf zu vertrauen, daß er sich äußern und so die Lage verstehen könnte, sich über sich selbst klar würde und so zur Lösung seines Problems käme. Es ist dies eine viel wirkungsvollere Art, jemand zu helfen, als wenn man ihm Ratschläge gibt. Es geht darum, ein Klima des Vertrauens zu schaffen, in dem der Gesprächspartner sich ruhig und ohne Angst vor den Konsequenzen aussprechen kann. Dies stärkt die Selbständigkeit des andern.

Früher hatte ich den Ratsuchenden zwar auch zugehört, doch das Entscheidende war die Lösung, die ich anzubieten hatte. Jetzt verlegte ich den Schwerpunkt auf die andere Person und auf ihre Fähigkeit, sich selbst zu verstehen und ihre Schwierigkeiten selbst zu lösen; das hieß, die andere Person mehr in den Mittelpunkt zu stellen. Das war eine neue Bekehrung zum Nächsten. Eine Haltung, die viel christlicher ist!<sup>12</sup>

Behindert wird *Zuhören* vor allem dann, wenn die Person, die zuhören will, selbst emotional so belastet ist, daß sie keinen inneren Raum mehr für ein Gegenüber hat. Das Zuhören wird auch dadurch erschwert, daß ich mich mit dem Problem des anderen nicht wirklich auseinandersetzen kann, weil es für mich selbst zu bedrohlich ist. Wenn ich mich beispielsweise nie mit den eigenen Ängsten vor dem Sterben auseinandergesetzt habe, werde ich kaum offen sein für das, was mir ein Sterbender über seine Ängste mitzuteilen versucht. Ich mache innerlich „zu“, auch wenn ich äußerlich den Anschein erwecke, zuzuhören. Womöglich biege ich sogar das Thema ab. Deshalb ist die *Begleitung der Begleitenden* so wichtig. Wer anderen erlaubt, sich auszusprechen, braucht selbst einen Ort der Entlastung und Aussprache.

*Zuhören* ist keine passive Angelegenheit. Durch die gesamte Haltung und durch hilfreiche Rückfragen kann ich signalisieren, daß ich anwesend bin und zuhöre.

---

<sup>12</sup> Aus: Franz Jalics, *Miteinander im Glauben wachsen - Anleitung zum Glaubensgespräch*, München 1982, Seite 17-20.

Es gibt eine Reihe von Übungen und Ratschlägen zur Einübung eines „aktiven Zuhörens“. Eine davon ist der „*kontrollierte Dialog*“.

Er läßt sich von zwei Personen durchführen, während der Rest der Gruppe die beiden beobachtet. Die beiden reden oder streiten über ein heikles und emotionsgeladenes Thema, zum Beispiel: „Erdbestattung oder Feuerbestattung?“ und vertreten dabei konträre Positionen. Nachdem Person A das erste Argument vorgebracht hat, muß Person B dieses Argument wiederholen, also etwa: „Du bist der Ansicht, die Erdbestattung sei die einzig würdige Form, weil ...“ Erst, wenn sich Person A von Person B wirklich verstanden fühlt und das signalisiert, darf Person B ein erstes Gegenargument bringen. Nun wiederholt Person A das Gesagte usw.

Diese Übung ist hilfreich, weil die meisten von uns dabei merken, wie oft wir beim Reden unseres Gegenübers bereits mit unseren Gegenargumenten beschäftigt sind und deshalb gar nicht richtig zuhören. In der „Praxis“ können wir natürlich so nicht miteinander reden. Aber auch da kommt es darauf an, wenigstens in Gedanken erst einmal nachzuvollziehen, was der andere wirklich gesagt hat.

### **M 1.3.2**      **Vorschläge für ein hilfreiches Gespräch**

1. Stellen Sie sich ganz auf Ihren Gesprächspartner ein: Hören Sie aktiv und teilnehmend zu! Bemühen Sie sich, den Menschen, der ihre Hilfe sucht, in seiner Art des Fühlens und des Erlebens zu verstehen.

Seien Sie bedacht und eher sparsam mit Ihren Äußerungen. Nicht Sie wollen sich ja aussprechen, sondern Ihr Gesprächspartner.

*Kontrollfrage:* Habe ich zugehört - oder habe ich das Gespräch bestritten? Habe ich zuviel geredet, zuviele Fragen gestellt?

2. Sprechen Sie ruhig, langsam, abwägend, suchend. Dadurch können Sie Ruhe in die Gesprächsatmosphäre bringen und Ihrem Gesprächspartner vermitteln, daß Sie Zeit für ihn haben.

Haben Sie keine Angst vor Gesprächspausen. Ihr Gegenüber merkt dann, wie sehr Sie sich bemühen, ihn zu verstehen. Oft ist das Schweigen ein wertvoller Teil des Gesprächs.

*Kontrollfrage:* Habe ich vorschnell gesprochen oder Gesprächspausen abgebrochen? Warum?

3. Achten Sie auf das, was hinter den Worten steckt! Bleiben Sie nicht an scheinbar sachlichen Aussagen oder Informationsfragen Ihres Gesprächspartners hängen. Oft verbirgt er so seine sehr persönlichen Probleme, die er nur schwer aussprechen kann.

---

Versuchen Sie, die Gefühlslage Ihres Gegenübers zu erspüren. Teilen Sie ihm Ihre Eindrücke mit und sagen Sie, wie es Ihnen dabei geht.

*Kontrollfrage:* Habe ich auf die Gefühle meines Gegenübers geachtet? Habe ich sie aufgenommen und stellvertretend ausgedrückt?

4. Lassen Sie die negativen, dunklen Gefühle Ihres Gesprächspartners uneingeschränkt zu. Es tut ihm gut, Trauer, Angst, Enttäuschung u.a. aussprechen zu dürfen, ohne fürchten zu müssen, Sie damit zu verärgern. Verteidigen Sie daher nicht die angegriffene Person, beschönigen Sie nicht die negativen Gefühle Ihres Gegenübers. Zeigen Sie stattdessen Verständnis für seine Situation. Das bedeutet nicht, daß Sie ihm in allem beipflichten müssen!

*Kontrollfrage:* Habe ich meinem Gegenüber ermöglicht, seine negativen Gefühle auszudrücken?

5. Vieles kann Ihr Gegenüber auch mit Ihrer einfühlsamen Begleitung nicht in Worte fassen, obwohl er es Ihnen gerne mitteilen würde. Achten Sie daher auch auf Unge-sagtes, auf Gestik, Mimik, auf die Gesprächsatmosphäre. Aber interpretieren Sie nicht voreilig, sondern geben Sie Ihre Eindrücke vorsichtig wieder!

*Kontrollfrage:* Habe ich mein Gegenüber ganzheitlich wahrgenommen und auf Mitteilungen geachtet, die er mir oder ohne Worte gemacht hat?

6. Lassen Sie den anderen in seinem Anderssein ohne moralische Bewertung gelten, auch wenn seine Äußerungen, seine ganze Lebenseinstellung Ihnen fremd oder sogar verwerflich erscheinen.

Verzichten Sie darauf, Ihr Gegenüber zu belehren, zu „missionieren“ oder in anderer Weise beeinflussen zu wollen.

*Kontrollfrage:* Habe ich meinen eigenen Standpunkt „besserwisserisch“ eingebracht? Habe ich mein Gegenüber in eine bestimmte Richtung gelenkt oder gar gezwungen?

7. Seien Sie zurückhaltend mit Empfehlungen und Ratschlägen. Nicht Sie können letztlich die Schwierigkeiten eines anderen Menschen lösen. Bemühen Sie sich, Bedingungen zu schaffen, daß er selbst seine Probleme lösen kann und dafür auch die Verantwortung übernimmt.

*Kontrollfrage:* Ist es mir gelungen, meinen Gesprächspartner zur Bewältigung seiner Probleme, zum Ertragen seiner Situation zu ermutigen oder zu ermuntern?

8. Versuchen Sie, Nähe und Wärme zu vermitteln. Verfallen Sie aber nicht in falsches Mitleid oder unechte Sympathiebezeugungen. Bleiben Sie immer aufrichtig.

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. 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*.

Was ist das für einer?  
Was ist mit ihm?

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



Wie ist der Sachverhalt  
zu verstehen?

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

*Plastik von Toni Zenz,  
Der Hörende*

Das Problem dabei: „Der Empfänger hat prinzipiell die freie Auswahl, auf welche Seite der Nachricht er reagieren will.“ Der Autor erläutert den Vorgang an einem Alltagsbeispiel:

---

**„Freie Auswahl“ des Empfängers****M 1.3.3**

Der Lehrer geht den Flur entlang und will in das Klassenzimmer. Da kommt ihm die elfjährige Astrid entgegen und sagt: „Herr Lehrer, die Resi hat ihren Atlas einfach in die Ecke gepfeffert!“

Wie reagiert der Lehrer?

- Manche Lehrer reagieren auf den *Sachinhalt*: „Und hat sie das mit Absicht getan?“ (Nimmt die Sachinformation zur Kenntnis und bittet um weitere Sachinformationen.)
- Manche Lehrer reagieren auf die *Selbstoffenbarung* Astrids: „Du bist ganz schön böse darüber, Astrid?“ - Oder: „Du bist ja eine Petzliese!“
- Einige Lehrer reagieren auf die *Beziehungsseite*: „Warum erzählst du *mir* das? Ich bin doch nicht euer Polizist!“ - Oder: „Ich freue mich, daß du zu mir Vertrauen hast...“
- Die meisten Lehrer reagieren *appellhaft*: „Ich werde gleich mal sehen, was los ist!“

Diese freie Auswahl des Empfängers führt zu manchen Störungen - etwa dann, wenn der Empfänger auf eine Seite Bezug nimmt, auf die der Sender das Gewicht nicht legen wollte. Oder wenn der Empfänger überwiegend nur mit einem Ohr hört, und damit taub ist (oder sich taub stellt) für alle Botschaften, die sonst noch ankommen. Die ausgewogene „Vierohrigkeit“ sollte zur Grundausrüstung des Empfängers gehören. Von Situation zu Situation ist dann zu entscheiden, auf welche Seite(n) zu reagieren ist. Bei vielen Empfängern ist – unabhängig von den Situationserfordernissen – ein Ohr auf Kosten der anderen besonders gut ausgebildet.<sup>13</sup>

*Das folgende Arbeitsblatt hilft Ihnen, Gesprächsreaktionen auszuprobieren. Versuchen Sie zunächst, die Aussagen der Patienten mit allen „vier Ohren“ zu hören und zu formulieren, was die Kranke oder der Kranke auf der jeweiligen Ebene mitteilen könnte. Versetzen Sie sich beim Antworten in die Lage der kranken Person und spüren Sie nach, wie Sie sich fühlen würden, wenn man Ihnen diese oder jene Antwort gäbe. Wenn Sie mit den vorgegebenen Antworten nicht einverstanden sind, versuchen Sie bitte eine eigene Formulierung.*

---

<sup>13</sup> Friedemann Schulz von Thun, *Miteinander reden*, Band 1, Reinbek 1981, Seite 45 und 46.

**M 1.3.4**    **Arbeitsblatt**

*Bitte entscheiden Sie, welche der vorgegebenen Antworten Sie selbst wählen würden.*

Eine 30-jährige Frau berichtet mit zaghafter Stimme: Schon seit zehn Jahren wohne ich hier in dieser Stadt und seit sieben Jahren in derselben Wohnung, aber ich kenne einfach niemand.

Antwort 1: Man findet immer Anschluß, wenn man nur will.

Antwort 2: Sie fühlen sich sehr einsam.

Antwort 3: Das geht vielen heutzutage so. Es wird ja alles immer anonym.

Antwort 4: (eigene Formulierung)

-----  
-----

Im Büro schein ich mir keine Freunde machen zu können, und ich fühle mich dort wie gelähmt. Ich versuche, mit den anderen Angestellten freundlich zu sein, aber im Grunde fühle ich mich verkrampt und gar nicht wohl.

Antwort 1: Sie leiden darunter, daß es Ihnen nicht gelingt, Anschluß zu finden.

Antwort 2: Sie dürfen das nicht so verkrampt angehen. Immer locker heißt die Devise!

Antwort 3: Das ist ja ein furchtbares Gefühl!

Antwort 4: (eigene Formulierung)

-----  
-----

---

Oft rede ich mir ein, daß es mir doch einerlei ist. Man kann sich eben auf die Leute nicht verlassen. Jeder lebt für sich. Ich will keine Freunde. Und manchmal bin ich soweit, daß ich wirklich davon überzeugt bin.

Antwort 1: Versuchen Sie es doch einmal mit einem Haustier. Das hat schon vielen geholfen.

Antwort 2: Das Alleinsein hat doch aber auch positive Seiten. Die sollten Sie entdecken.

Antwort 3: Aber in Ihrem Innern spüren Sie, daß das für Sie nicht der richtige Weg ist.

Antwort 4: (eigene Formulierung)

-----  
-----

Ich weiß nicht, ob Sie das verstehen können, aber manchmal möchte ich am liebsten tot sein.

Antwort 1: Natürlich verstehe ich Sie. Aber Sie sollten Ihre Gedanken in eine andere Richtung lenken und sich nicht immer nur mit sich selbst beschäftigen.

Antwort 2: So wenig Hoffnung haben Sie, daß sich für Sie etwas zum Guten wenden könnte?

Antwort 3: Nein, das kann ich beim besten Willen nicht verstehen.

Antwort 4: (eigene Formulierung)

-----  
-----

*Haben Sie sich schon einmal Gedanken gemacht, wie Sie selbst gerne sterben würden? Möchten Sie lieber zu Hause sein oder in einem Krankenhaus? Wünschen Sie sich einen schnellen Tod oder ein langsames Abschiednehmen? Wer soll in den letzten Tagen bei Ihnen sein? Wie wünschen Sie sich Ihre letzte Stunde?*

Professor *Johann Christoph Student* hat bei seiner Arbeit mit Sterbenden vier grundlegende Wünsche Sterbender herausgehört.

### **M 1.3.5 Die vier Wünsche sterbender Menschen**

Hören wir sterbenden Menschen zu, so entdecken wir, daß ihre Wünsche an ein würdiges, d.h. ihnen gemäßes 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!“<sup>14</sup>

---

<sup>14</sup> Johann Christoph Student in: Christophorus-Hospiz-Verein (Hg.), Pflegen bis zuletzt, München 1989, Seite 55-56.

### **Vierter Schritt: 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.

Hören wir zunächst auf die Stimme eines anonymen Studenten, die uns *Tobias Brocher* übermittelt hat.

**Brief eines unbekanntes Studenten****M 1.4.1**

Bitte höre, was ich nicht sage! Laß Dich nicht von mir narren! Laß Dich nicht durch mein Gesicht täuschen. Denn ich trage tausend Masken - Masken, die ich fürchte abzulegen. Und keine davon bin ich. So zu tun als ob, ist eine Kunst, die mir zur zweiten Natur wurde. Aber laß Dich um Gottes willen dadurch nicht täuschen.

Ich mache den Eindruck, als sei ich umgänglich, als sei alles sonnig und heiter in mir, innen wie außen. Als sei mein Wesen Vertrauen und Kühle, so als könne ich über alles bestimmen und brauchte niemanden. Aber glaub mir nicht! Mein Äußeres mag sicher erscheinen, aber es ist meine Maske. Darunter ist nichts Entsprechendes. Darunter bin ich, wie ich wirklich bin: verwirrt, in Angst und alleine.

Aber ich verberge das, weil ich nicht möchte, daß es irgend jemand merkt. Beim bloßen Gedanken an meine Schwächen bekomme ich Panik und fürchte mich davor, mich anderen überhaupt auszusetzen. Gerade deshalb erfinde ich verzweifelte Masken, hinter denen ich mich verbergen kann: eine lässige, kluge Fassade, die mir hilft, etwas vorzutäuschen, die mich vor dem wissenden Blick sichert, der mich erkennen würde. Dabei wäre gerade dieser Blick meine Rettung. Und ich weiß es. Wenn er verbunden wäre mit Angenommenwerden, mit Liebe. Das würde mir die Sicherheit geben, die ich mir selbst nicht geben kann, die Sicherheit, daß ich etwas wert bin.

Aber das sage ich Dir nicht. Ich wage es nicht. Ich habe Angst davor. Ich habe Angst, daß Dein Blick nicht von Annahme und Liebe begleitet wird. Ich fürchte, Du wirst gering von mir denken und über mich lachen - und Dein Lachen würde mich umbringen. Ich habe Angst, daß ich tief drinnen in mir selbst nichts bin und daß Du das siehst und mich abweisen wirst.

So spiele ich mein verzweifertes Spiel: eine sichere Fassade außen und ein zitterndes Kind innen. Ich rede daher im gängigen Ton oberflächlichen Geschwätzes. Ich erzähle Dir alles, das in Wirklichkeit nichtssagend ist, und nichts von alledem, was wirklich ist, was in mir schreit. Deshalb laß Dich nicht täuschen von dem, was ich aus Gewohnheit daherrede. Höre sorgfältig hin und versuche zu hören, was ich nicht sage - was ich gerne sagen möchte, was ich um des Überlebens willen rede und was ich nicht sagen kann.

---

Ich hasse Versteckspielen. Ehrlich! Ich verabscheue dieses oberflächliche Spiel, das ich da aufführe - ein unechtes Spiel. Ich möchte wirklich echt und spontan sein können, einfach ich selbst, aber Du mußt mir helfen. Du mußt Deine Hand ausstrecken, selbst wenn es gerade das letzte zu sein scheint, das ich mir wünsche. Jedesmal, wenn Du freundlich bist und mir Mut machst, wenn Du mich zu verstehen suchst, weil Du Dich wirklich um mich sorgst, bekommt mein Herz Flügel - sehr kleine, brüchige Schwingen, aber Flügel.

Dein Mitgefühl und die Kraft Deines Verstehens machen mich lebendig. Ich möchte, daß Du das weißt, wie wichtig Du für mich bist, wie sehr Du aus mir den Menschen machen kannst, der ich wirklich bin - wenn Du willst. Ich wünschte, Du wolltest es. Du allein kannst die Wand niederreißen, hinter der ich mich ängstige. Du allein kannst mir die Maske abnehmen und mich aus meiner Schattenwelt befreien, aus Angst und Unsicherheit, aus meiner Einsamkeit. Übersieh mich nicht, bitte, übergeh mich nicht.

Es wird nicht leicht für Dich sein. Die lang andauernde Überzeugung, wertlos zu sein, schafft dicke Schutzmauern. Je näher Du mir kommst, desto blinder schlage ich zurück. Ich wehre mich gegen das, wonach ich schreie. Meine Hoffnung liegt darin, daß Liebe stärker ist als jeder Schutzwall. Versuche, diese Mauern einzureißen mit sicheren, behutsamen Händen - das Kind in mir ist verletzlich.

Wer ich bin, fragst Du? Ich bin jemand, den Du sehr gut kennst. Ich bin jedermann, den Du triffst - jeder Mann und jede Frau, die Dir begegnen.<sup>15</sup>

*Was löst dieser Brief in Ihnen aus? Können Sie sich in den Worten des Unbekannten wiedererkennen? Was würden Sie ihm antworten? Vielleicht formulieren Sie einen Antwortbrief.*

---

<sup>15</sup> Aus einem Vortrag von Professor Dr. Tobias Brocher über die Angst, gehalten auf dem Deutschen Evangelischen Kirchentag 1975 in Frankfurt, abgedruckt in: Deutscher Evangelischer Kirchentag Frankfurt 1975. Dokumente, Stuttgart 1975, Seite 145-146.

*Margot Bickel* hat den Wunsch, zu verstehen und verstanden zu werden, in ein Gedicht gefaßt:

**M 1.4.2**

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<sup>16</sup>

---

<sup>16</sup> Aus: Geh deinen Weg. Texte von Margot Bickel zu den Bildern von Hermann Steigert, Freiburg 1983.

Der Klinikseelsorger *Hans-Christoph Piper* hat die Sprache Sterbender gründlich untersucht. Weil sein Aufsatz zu diesem Thema so viele wichtige Beobachtungen enthält, drucken wir ihn in voller Länge ab.

### **M 1.4.3 Die Sprache der Sterbenden**

#### **Was ist Sprache?**

Eine Patientin bat neulich die sie besuchende Sozialarbeiterin des Krankenhauses, ihre Geldbörse aus der Nachttischschublade zu nehmen und das Geld darin zu zählen. Auch das Kleingeld mußte summiert werden. Die Patientin war beunruhigt über den geringen Betrag und überlegte, wie sie sich Geld beschaffen könnte. „Aber bis Donnerstag wird es noch reichen“, sagte sie. Die Sozialarbeiterin war über das Gespräch ein wenig verwundert. Denn es gab nichts, wofür die Patientin das Geld hätte ausgeben können. Warum war sie nur so unruhig? - Am Donnerstag verstarb die Patientin.

Auf diese kleine Szene sind zwei Reaktionen möglich. Wir können die Patientin für „verwirrt“ erklären und sagen, daß sie „spinnt“. Solche Erklärungen sind in der Regel Zeichen unserer Abwehr auf etwas, was wir *nicht verstehen*. Oder aber wir fragen uns: Was hat es auf sich mit unserer Sprache? Was ist überhaupt Sprache? In diesem Fall möchten wir *verstehen*. Im Blick auf eine signifikante Häufung von sprachlichen Eigentümlichkeiten wie der geschilderten bei Menschen in Krisensituationen legt sich uns die letztere Reaktion nahe. Obgleich ich selbst kein Sprachwissenschaftler bin, möchte ich zunächst auf die allgemein gestellte Frage: „Was ist eigentlich Sprache?“ eingehen.

Die Äußerung: „Was ist das doch heute wieder für ein trüber Tag!“ kann ein Dreifaches aussagen. Erstens beschreibt sie eine objektive Tatsache. Das Wetter ist trübe, neblig, der Himmel ist verhangen, es ist kühl und regnerisch. So war es im Wetterbericht des Fernsehens vom Vorabend angesagt worden. Sehr häufig wird aber der Sprecher dieses Satzes auch eine „innere Wetterlage“ zum Ausdruck bringen. Er fühlt sich triste, deprimiert und hat keinen rechten Schwung für den Tag. Der Satz kann noch einen dritten Sinn in sich bergen; er wird ja zu jemandem gesagt, und der Sprecher möchte gern, daß der Angesprochene auf ihn aufmerksam wird. Er möchte, daß dieser einen Augenblick bei ihm bleibt, ihm zuhört und hilft, den Nebel in ihm zu vertreiben.

Diese *dreifache Funktion von Sprache*: Vermittlung einer objektiven Tatsache, Ausdruck persönlicher Befindlichkeit und schließlich Appell an den Angeredeten, hat schon Plato beschrieben. Sprachwissenschaftler haben dies Sprachmodell aufgegriffen und davor gewarnt, Sprache lediglich auf die Vermittlung von Sachverhalten zu beschränken.

Damit wird ein in unserer Zeit bedrängendes Kommunikationsproblem angeschnitten. Nietzsche hat es so umschrieben: „Überall ist hier die Sprache erkrankt, so daß sie nun gerade das nicht mehr zu leisten vermag, weswegen sie allein da ist: um über die einfachsten Lebensnöte die Leidenden miteinander zu *verständigen*.“ Unser Problem liegt in der Reduktion der Sprache auf die Sachebene. Das aber bedeutet Abstraktion: wir abstrahieren von der Befindlichkeit unseres Gesprächspartners (und unserer selbst!). Psychologisch gesehen ist der Sinn dieser Abstraktion die Abwehr des „Appells“ an uns. Dies hat aber eine tiefgreifende Beziehungsstörung zur Folge. Unser Gesprächspartner fühlt sich *mißverstanden* und kann das, was ihn im Augenblick bedrängt, nicht verarbeiten.

Im ärztlichen Bereich spitzt sich dieses Problem in der Diagnose zu. Eine an Krebs erkrankte Patientin beklagte sich bei mir bitter darüber, daß die sie behandelnde Ärztin nicht mit ihr spräche. Ich machte die Ärztin auf die Klage der Frau aufmerksam. Die Ärztin war erstaunt. Sie habe doch ganz offen mit der Patientin gesprochen und ihr auch die Diagnose mitgeteilt. Ich ging zu der Frau zurück. „Ja, ja“, sagte sie, „sie hat wohl mit mir gesprochen, aber das ging alles so schnell. Ich konnte gar nicht fragen. Ich konnte das alles gar nicht verarbeiten.“ Ganz offensichtlich war das Gespräch zwischen der Ärztin und der Patientin nur auf der Sachebene verlaufen. Auf die Befindlichkeit der Patientin war die Ärztin nicht eingegangen, und den Appell hatte sie „überhört“.

Die am meisten gehörte Klage in einem Krankenhaus lautet: „Hier hat niemand Zeit für mich. Ich bin nur eine Nummer, nichts weiter!“ Das Problem der Sprache und ihrer Reduktion liegt für uns darin: Sachlichkeit, Exaktheit, Eindeutigkeit (d.h. Ausschließen anderer Möglichkeiten), kurz: wissenschaftlich verantworteter Umgang mit der Krankheit geschieht um einen hohen Preis, um den Preis der mitmenschlichen Kommunikation, des *Einander-Verstehens*! Dabei sind wir dem Mißverständnis erlegen, als sei das Sachliche, das Meßbare und Objektive das Eigentliche und als sei das Subjektive, die Befindlichkeit etwas Abgeleitetes, Sekundäres, ja etwas Störendes, was sich auch in unserer Redeweise, das sei ja nur (!) subjektiv (im Sinne von eingebildet), verrät.

Es verhält sich aber genau umgekehrt. Die Kommunikationswissenschaftler sprechen von der „digitalen“ und „analogen“ Kommunikationsweise. Erstere ist der Sachebene zugeordnet. Sie kann in einen Computer eingespeist werden. Der „analoge“ Kommunikationsmodus ist im tiefsten Sinn „Muttersprache“, ist die Sprache der Gefühle und Bilder und äußert sich oft in Verhaltensweisen wie Lachen, Weinen, Stöhnen oder non-verbale Gesten (z.B. eine wegwerfende Handbewegung). Entwicklungspsychologisch ist dieser Kommunikationsmodus primär. Es ist für das *Verstehen* überhaupt entscheidend zu beachten, daß der „analoge“ Kommunikationsmodus den Sinn des „digitalen“ bestimmt.

Den Satz „Es regnet“ kennzeichnet jeweils ein anderer Sinn, ob er in einem verregneten Sommer in der norddeutschen Tiefebene gesprochen wird oder in der Sahelzone. Die Befindlichkeit des Menschen bestimmt das *Verständnis* des Satzes. Deshalb können wir auch Angst (= Befindlichkeit) nicht mit rationalen Argumenten (= Sachebene) wegdiskutieren - und seien die Argumente noch so stichhaltig. Das läßt sich in der Klinik genauso beobachten wie in der Politik (Friedensbewegung!). Im Gegenteil: Gespräche dieser Art, die auf zwei verschiedenen Ebenen laufen, sodaß sich die Gesprächspartner nicht begegnen können, verstärken die Angst. Der Patient spürt ja nur zu genau, daß der Arzt oder die Schwester seinem Appell aus eigener Angst ausweichen.

Der Mensch in der Krise versucht, sich auszusprechen, und da seine Krise in seiner Befindlichkeit zum Ausdruck kommt, wird er über seinen Zustand kaum sachlich objektiv argumentierend reden. Diese auf die Sachebene reduzierte Sprache reicht nicht aus für das, was ihn bewegt.

---

## Geschichten

Nach dieser Problemdarstellung möchte ich im folgenden die *Sprache der Befindlichkeit* näher untersuchen. Nach den bisherigen Ausführungen können wir davon ausgehen: es ist nicht die Sprache der Begriffe und der logischen Deduktionen, nicht die Sprache, die auf dem Wege der Abstraktion sich des Problems zu bemächtigen sucht. Es ist vielmehr die Sprache der Geschichten, der Bilder und Gleichnisse, der Symbole und Metaphern.

Eine Patientin erzählt mitten in einem Gespräch unversehens und ohne Übergang folgende *Geschichte*: „Früher war mal folgendes passiert. Ich hatte abends eine Tablette genommen, um besser einzuschlafen. Nachts um halb eins klopft es draußen an der Verandatür. Da stehen meine Nachbarin mit ihrem Mann und eine andere Nachbarin und deren Mann und meine Untermieterin, eine Studienrätin. Fünf Leute! Meine Studienrätin konnte nicht rein, sie hatte den Schlüssel vergessen. Da rief sie an und klingelte auch; aber ich hörte das nicht wegen der Tablette. Dann rief sie die Nachbarn gegenüber an und die andere Nachbarin, und die weckten mich.“

Diese Geschichte fällt der Patientin, 66 Jahre alt und schwer erkrankt, beim Besuch eines Seelsorgers plötzlich wieder ein. Was soll diese Geschichte? Warum erzählt sie das jetzt? Das fragt sich die Patientin übrigens auch, denn sie fährt mit den Worten fort: „Warum erzähle ich das jetzt?“ Dann fällt ihr eine Erklärung ein. Die einzelnen hätten keinen Mut gehabt - darum hätten sie die anderen zu Hilfe gerufen. Aber das ist ja keine Antwort auf die Frage: Warum erzähle ich das jetzt?

Wir können uns einer Antwort vielleicht nähern, wenn wir gleichsam in die Geschichte hineinzukriechen versuchen, wenn wir uns mit der Frau identifizieren. Da geschieht ja etwas Unheimliches. Das ist wie ein böser Traum, Menschen möchten zu mir herein. Sie klopfen, klingeln, rufen. Es ist Nacht. Ich höre sie nicht. Die Menschen müssen ja Angst bekommen. Was ist mit der Frau passiert? Der muß etwas passiert sein! Die Angst (die sie nicht aussprechen), daß da etwas passiert sein muß, ist so groß, daß sie alleine nichts unternehmen wollen. Sie rufen Hilfe herbei.

Ein hochdramatisches Geschehen! Die Frau selber - das ist das Unheimliche daran - merkt davon nichts ... mehr, so möchten wir hinzusetzen, und damit haben wir wohl den Sinn dieser Geschichte getroffen. Der Frau ist eine Geschichte aus der Vergangenheit eingefallen, mit der sie ihre *augenblickliche Befindlichkeit* zum Ausdruck bringen kann. Eine Befindlichkeit, die sie noch so wenig verobjektivieren kann, daß sie selber *nicht versteht*, warum sie diese Geschichte gerade jetzt erzählt und in welchem Zusammenhang sie mit ihrer augenblicklichen Situation steht.

Sehr häufig haben Geschichten aus der Vergangenheit, die wir von Menschen in vitalen Krisen zu hören bekommen, einen Sinn im Zusammenhang mit ihrer augenblicklichen Situation. Es sind oft Geschichten von Krieg, Gefangenschaft und Flucht, vom Tod längst verstorbener Angehöriger oder eben eine solche unheimliche Begebenheit, wie die eben berichtete. Der Zuhörer ist von diesen Erzählungen nicht selten irritiert oder gelangweilt, weil er eben keinen Sinn darin zu entdecken vermag. Es ist aber hilfreich, sich in solchen Situationen zu fragen: Was sagt der Patient über sich selbst gerade jetzt mir - warum ausgerechnet mir?

---

### Träume

Einen Schritt weiter führt uns das folgende Beispiel, das uns von einer Schwesternschülerin mitgeteilt worden ist. Sie pflegt eine 84-jährige Frau, die an Krebs erkrankt ist. An einem späten Vormittag betritt sie das Zimmer, um Temperatur und Puls zu kontrollieren. Bei ihrem Eintreten öffnet die Frau ihre Augen. Die Schwester grüßt und teilt ihr mit, weshalb sie gekommen sei.

„Ja, tun Sie das“, antwortet die Frau, schaut die Schwester an und ergreift ihre Hand.

„Schwester, es ist so kalt und dunkel.“

Die Schwester ist überrascht, denn es ist ein heißer, sonniger Augusttag.

„Es ist kalt und dunkel?“ fragt sie zurück.

„Ja, Schwester, es ist so kalt und dunkel, so kalt und dunkel. Die Kälte steigt in mir hoch, meine Hände und Füße hat sie schon erreicht, sie fühlen sich schon ganz kalt an. Und die Dunkelheit - spüren Sie das nicht, Schwester? Es ist so kalt und dunkel, so kalt und dunkel.“

Die Schwester fühlt ihre Hände, die ganz warm sind. Und sie fragt:

„Haben Sie Angst vor dem Kalten und Dunklen?“

„Angst?“ gibt die Frau zurück, „warum soll ich Angst haben? Nein, Angst habe ich nicht. Die Mutter ist ja bei mir, die Mutter mit den schwarzen Schuhen; und sie hat einen schwarzen Mantel an. Nein, wenn die Mutter mit den schwarzen Schuhen da ist, dann brauche ich keine Angst zu haben.“

Die Schwester wartet noch einen Augenblick, ob die Frau weitersprechen möchte. Dann nimmt sie ihre Hantierungen vor, gibt ihr zu trinken und verabschiedet sich.

Als sie einen Tag später wiederum das Zimmer betritt, ist die Patientin gerade aufgewacht. Sie sagt mit glücklichem, fast begeistertem Ausdruck:

„Schwester, Schwester, ich habe eben einen so schönen Traum gehabt.“

Sie greift nach der Hand der Schwester.

„Stellen Sie sich vor, ich habe von meiner eigenen Beerdigung geträumt. Ich habe geträumt, ich liege im offenen Grab und alle meine Angehörigen stehen drum herum und ich sehe sie alle noch einmal an, meine Kinder, meine Enkel und meine Urenkelin, und sie schauen mich auch an; sie sind alle so gut zu mir, so gut. Ich hab sie so lieb. Ich werde sie nie vergessen. Nie, nie, nie.“

Die Schwester drückt ihre Hand.

„Das ist wirklich ein schöner Traum.“

Die alte Frau fährt fort: „Ja, und nun ist die Mutter wieder da. Gerade ist sie eingetreten, die Mutter mit den schwarzen Schuhen. Ganz lautlos ist sie auf ihren Schuhen hereingekommen. Wie gut sie ist ... Die Mutter mit den schwarzen Schuhen ist bei mir ...“

Betroffen schweigt die Schwester. Die Frau murmelt noch ein paarmal:

„Mutter, Mutter“ oder „Mutter mit den schwarzen Schuhen“.

Sie ist dann ruhig und macht einen abwesenden Eindruck. Die Schwester fragt, ob sie noch etwas für sie tun könne. Auf ihre Bitte hin feuchtet sie ihr den Mund und verabschiedet sich dann, indem sie ihr baldiges Wiederkommen verspricht. Zwei Tage später stirbt die Frau.

Der Leser dieses Berichts wird der Schwesternschülerin seine Bewunderung nicht versagen können. Obgleich sie durch das, was sie von der Patientin hörte, sehr verunsichert gewesen war - wie sie berichtete - und obgleich sie sich ganz im Unklaren war, ob sie richtig und angemessen reagiert habe, fällt auf, wie adäquat sie auf die Frau eingeht, wie sie bei ihr ausharrt und Nähe und *Verstehen* zeigt; man beachte nur den mehrfach erwähnten Handkontakt zwischen ihr und der Frau. Wenn wir uns mit den eindrücklichen Worten der Frau selbst befassen, so entdecken wir in der „*Sprache der Befindlichkeit*“ drei Schichten.

Zunächst geht es um eine „*sensorische*“ *Befindlichkeit*. Die Frau empfindet, daß es dunkel und kalt wird. Das hat mit der objektiv meßbaren Temperatur oder mit dem ebenso objektiv meßbaren Helligkeitsgrad im Zimmer nichts mehr zu tun. „Die Kälte steigt in mir hoch“, sagt die Frau zutreffend. Es ist leicht vorzustellen, was geschehen wäre, wenn die Schwester in ihrer Irritation versucht hätte, der Frau das auszureden, etwa: „Was reden Sie denn da - es ist doch ganz heiß, und die Sonne scheint direkt auf Ihr Bett, und Ihre Hände sind auch ganz warm - wie können Sie nur so etwas sagen!“ Der Kontakt wäre mit Sicherheit abgebrochen, und die alte Frau hätte nicht mehr die Möglichkeit gehabt, weiterzusprechen. Die Schwester ahnt, daß die Frau von etwas Bedrohlichem spricht. Deshalb fragt sie, ob sie Angst vor dem Kalten und Dunklen habe.

Der Verlauf des Gesprächs zeigt deutlich, daß dieses für die Schwester bedrohlich wird. Ihr macht es Angst, was die Frau da sagt - der alten Frau selber nicht! Sie verneint die Frage nach ihrer Angst mit dem Hinweis auf „die Mutter mit den schwarzen Schuhen“, die bei ihr eingetreten sei. Wir treffen hier auf eine weitere *Sprachschicht*, die wir in Anlehnung an C.G. Jung vielleicht die „*archetypische*“ nennen dürfen. Der Frau geht es hier nicht um ihre eigene Mutter, die ihr in der Sterbestunde erscheint, sondern um „die“ Mutter. Und wir *verstehen* ohne viele erklärende Worte. Bald wird sie die sterbende Frau mit ihrem schwarzen Umhang umhüllen. Wir *verstehen* aber auch, wie unheimlich es der Schwester in der unmittelbaren Begegnung mit den Worten dieser Frau gewesen sein muß und bewundern sie ein zweites Mal, wie sie damit zurechtkommt.

Dies gilt auch für den *Traum*, den ihr die alte Frau am nächsten Morgen berichtet. Auch hier wird die Sachebene verlassen, es handelt sich um die *Sprache des Traumes*, in der sich subjektive Befindlichkeit ausdrückt. In diesem Fall ist sie - wie unheimlich auch - für die Frau und für die Schwester unmittelbar *verständlich*.

Freilich ist ein solch offener Umgang mit dieser „*Sprache der Befindlichkeit*“, wie wir ihn bei der berichtenden Schwesternschülerin erleben, nicht allgemein. Ich habe es erlebt, wie dieses Gespräch, das ich einer Gruppe von Seelsorgern vorlegte, Verunsicherung hervorrief, Skepsis, Widerstand und Aggression. Worte wie: Spinnerei und Spiritismus fielen. Es ist aber auch durchaus vorstellbar, daß Schwestern, Ärzte und Angehörige erschrecken, wenn sie so etwas von einem Patienten hören. Sie sagen dann: „Er ist schon verwirrt“ und rufen unter Umständen sogar nach einer Beruhigungsspritze!

Diese Sprache verunsichert. Sie ist so ganz anders als die Sprache, in der wir uns „normalerweise“ unterhalten, ganz anders als die Sprache, in der wir unseren Beruf erlernten, als die Sprache der Wissenschaft oder unserer Nachrichtensprecher. Es ist eher die Sprache der Kinder, der Dichter und der biblischen Psalmen.

In der Sprache, in der wir kalkulieren und berechnen, die eindeutig, abstrakt und logisch ist, läßt sich das Unberechenbare und das Zweideutige, das im Grunde Unausprechliche (weil nie zuvor Erfahrene) nicht aussprechen. Furcht und Hoffnung, Zweifel und Glaube, Ahnung und Ungewißheit: das Leben in seinen Höhen und Tiefen, in seinem Werden und Vergehen, in seiner Krise - es kann sich in dieser Sprache nicht aussagen.

Das ist der Grund, warum Sterbende oft so einsam sterben müssen. Sie werden nicht *verstanden*, weil wir die Sprache in ihrer Mehr- und Tiefendimensionalität nicht gelernt haben.

### **Symbole**

Ich möchte auf zwei sehr häufig vorkommende *Symbole* hinweisen, deren sich Menschen in einer vitalen Krise bedienen. Dem einen begegneten wir am Anfang dieses Beitrages: Eine Frau hat Angst, ihr *Geld* könnte nicht mehr lange reichen. Diese Angst finden wir in vielfach abgewandelter Gestalt: Angst vor der Inflation, davor, daß der Aufenthalt im Krankenhaus zu teuer werden würde, daß die Rente nicht weiter ausbezahlt werden wird, daß Verwandte und Bekannte inzwischen Geld vom Spargbuch abheben, daß der Besitz zwischenzeitlich verkauft wird, daß Geld aus der Geldbörse in der Nachttischschublade verschwunden ist usw.

In der Regel irritieren solche Reden die gesamte Umgebung. Man versucht, den Patienten die Sorgen auszureden - aber vergeblich. Wir können uns dem *Verstehen* dieser merkwürdigen Redeweise nähern, wenn wir uns daran erinnern, daß es ein Märchen gibt, in dem ein Esel Goldstücke fallen läßt, wenn man an seinem Schwanz zieht. Geld und Gold (braungelbe Farbe!) sind anale Symbole. Und wir wissen, daß es für kleine Kinder ein ungeheuer schwieriger Lernprozeß ist, ihr „Gold“, ihren Besitz (das, worauf sie sitzen) herzugeben. In dieser Phase wird zugleich Hingabe und Loslassenkönnen eingeübt. Jetzt wird *verständlich*, warum Menschen, die vor der „Aufgabe“ stehen, nicht nur „etwas“, sondern sich selbst loslassen zu müssen, unbewußt auf dieses Symbol zurückgreifen, um ihre Befindlichkeit auszudrücken.

Das andere Symbol, dem wir bei Sterbenden ebenso häufig begegnen, ist das *Reisemotiv*. Menschen, die über ihren Zustand durchaus aufgeklärt sind, können plötzlich ihre Umwelt damit überraschen, daß sie eine Reise planen. Dafür lassen sie sich unter Umständen sogar Reiseprospekte kommen oder sie fordern die Umstehenden auf, den Koffer zu packen, weil die Abreise nun unmittelbar bevorsteht.

Regelmäßig geht die Reise weit übers Meer, in den Süden, wo die Sonne immer scheint und man unter immergrünen Bäumen ausruhen kann, oder hoch in den Norden, wo die Natur unzerstört ist. Man hofft, dort in ungetrübter Stille, oft gemeinsam mit nahen Angehörigen, einen langen „Urlaub“ verbringen zu können. Gelegentlich werden auch ganz bestimmte Termine für die Abreise genannt. Und die stimmen dann in der Regel mit dem Sterbedatum überein.

Eine sterbende Frau wollte die Seelsorgerin, die sie gerade besuchte, mit auf die Reise nehmen.

„Wie gut, daß Sie jetzt kommen“, sagte sie. „Es ist höchste Zeit, gleich fährt das Schiff ab und ich möchte, daß Sie mich begleiten.“

Sie ergreift die Hand der Seelsorgerin und zieht sie ganz dicht an sich heran.

„Kennen Sie Perlmutter?“

Die Seelsorgerin nickt.

„Mögen Sie es auch so gern?“

Und als die Seelsorgerin das bejaht:

„O wie schön, daß Sie es auch so gern mögen. Wissen Sie auch, daß es ganz knapp wird? Hier ist es gar nicht mehr zu finden, darum möchte ich die weite Reise machen. Ich weiß nicht, ob das Schiff nach Japan oder China fährt, aber das ist auch ganz egal, wenn wir nur das Perlmutter finden.“

Die Seelsorgerin verhält sich ganz still und wagt nicht, die Frau zu unterbrechen. Die spricht nach einer Weile weiter:

„Ist es nicht schön, wie still und ruhig das Schiff fährt? Es ist ein guter Kapitän, der das Schiff lenkt. Das Wasser ist so blau wie der Himmel! ... Ob wir bald ankommen? Es ist doch eine lange Reise. Ich habe so Sehnsucht nach dem Perlmutter ... Ich sehe es, es glänzt - sehen Sie, wie es glänzt - oh, da ist es ...“

Dann spricht die den Vers:

„Ach bleib mit deinem Glanze bei uns, du wertest Licht, dein Wahrheit uns umschanze, damit wir irren nicht.“

Sie schließt die Augen. Der Mund steht weit offen. Ein Atem ist nicht mehr zu bemerken.

---

Dieser Bericht hat eine bestürzende Fortsetzung, die nicht verschwiegen werden soll. Die Seelsorgerin geht zur Stationsschwester und teilt ihr mit: „Ich glaube, sie ist tot.“ Die Schwester springt auf, reißt die Seelsorgerin mit, sie wirft sich auf die Patientin und beginnt eine Mund-zu-Mund-Beatmung. Sie ruft einen Arzt - die Reanimation gelingt. Die Patientin war danach völlig verwandelt. Sie wehrte sich, schlug um sich und schrie. In den zwei Tagen, die sie noch lebte, lehnte sie jeden Kontakt, auch den mit der Seelsorgerin, brüsk ab. Die Schwester rechtfertigte die Reanimation mit den Worten: „Auf meiner Station wird nicht gestorben, während ich Dienst habe.“ Als ihr die Seelsorgerin allerdings die vorausgegangene Geschichte berichtete, war sie tief schockiert und geriet in eine seelische Krise, in der sie ihre Haltung gegenüber Tod und Sterben überdachte.

Dies eindrucksvolle Beispiel zeigt schon, daß es nur ein kleiner Schritt ist von der Symbolsprache zur *Symbolhandlung*. Ein Patient bat den Seelsorger, er möge ihm seine Armbanduhr abnehmen. Er hatte aber keine *Uhr* mehr am Handgelenk, und die umstehenden Angehörigen versuchten, ihm das beizubringen. Der Seelsorger hatte Mühe, ihnen deutlich zu machen, was der Sterbende mit diesem Wunsch zum Ausdruck bringen wollte: meine Zeit ist abgelaufen.

Eine Patientin zeigte der Seelsorgerin am Ende eines langen Gesprächs eine Rose, die auf dem Tisch in ihrem Zimmer stand. „Sehen Sie, wie schön sie ist! Nur schade, daß sie kein frisches Wasser bekommt.“ Die Seelsorgerin bedeutete ihr, daß sie dies wohl besorgen könne. Mit großer Aufmerksamkeit sowie mit Anweisungen verfolgte die Patientin diesen Vorgang. Die Seelsorgerin fragte, ob sie die Rose nicht mehr in ihre Nähe auf ihren Nachttisch stellen solle. Die Patientin bat, sie möge sie ihr möglichst nahe vor die Augen stellen und sagte: „Sie wissen gar nicht, was das bedeutet, daß Sie das für mich getan haben.“ Offenbar hatte diese Handlung für sie einen „tieferen“ Sinn, der mit ihrer augenblicklichen Situation zusammenhing.

*Martin Buber* hat gesagt, „daß nicht die Eindeutigkeit des Wortes, sondern seine Mehrdeutigkeit die lebendige Sprache konstituiert“. Dies soll noch an einem Beispiel aufgezeigt werden, in dem die Metapher „*nach Hause gehen*“ im Mittelpunkt steht.

---

### Metaphern

Eine Seelsorgerin besucht eine Patientin, die etwa fünfzig Jahre alt ist und einen schwer leidenden Eindruck macht. Sie begrüßt die Patientin und stellt sich vor. Darauf sagt die kranke Frau:

„Ja - guten Tag - bei mir ist alles aus!“

Sie reicht der Besucherin die Hand und lädt sie ein, sich zu setzen.

„Ja, bei mir ist alles aus.“

Die Seelsorgerin versucht, sich heranzutasten.

„Frau L., Sie haben etwas erfahren, was Sie so hoffnungslos macht?“

„Ja, ich bin ganz ohne Hoffnung.“

Die Frau spricht leise - mit Pausen, in denen sie nach Luft ringt.

„Ich soll nach Hause! - Und das schon bald! - Das ist so schnell, zu schnell.“

Die Seelsorgerin versucht zu *verstehen*:

„Frau L., Sie sollen aus dem Krankenhaus, aus der Behandlung entlassen werden - und diese Tatsache nimmt Ihnen Ihre Hoffnung?“

„Ja“, antwortet die kranke Frau leise, „das ist mein Todesurteil.“

Die Seelsorgerin ist tief erschrocken. Den folgenden Worten merkt man an, wie sie versucht, mit ihrer eigenen Unsicherheit umzugehen und dennoch bei der Patientin zu bleiben:

„Frau L., ob das wirklich so sein muß, kann ich nicht sagen. Ich weiß nicht, ob ich Sie jetzt gut verstanden habe. Ich habe gehört, daß Sie ganz tief erschrocken sind bei dem Gedanken, daß Ihr Leben vielleicht schon bald zu Ende sein wird.“

Die Patientin ergreift ihre Hand:

„Ja, ich bin in meinem Herzen erschrocken - ich habe seit vier Jahren Krebs. Und über das Sterben haben mein Mann und ich immer wieder gesprochen und geweint ... oft habe ich es mir gewünscht - und jetzt ist es mir doch zu schnell.“

Und sie fährt fort: „Ich bin noch nicht so weit. Ich bin doch noch nicht fertig!“

Die Seelsorgerin fragt: „Heißt das, Sie sind noch nicht bereit zum Aufbruch? Sie haben noch nicht alles geordnet?“

„Ja“, sagt die Frau, „ich habe noch nicht alles geordnet. Zu Hause kommt noch viel Arbeit auf mich zu.“

„Arbeit ...“, sinniert sie weiter, „Arbeit ist nicht so ganz richtig. Meine Papiere und so sind schon lange in Ordnung ... Aber zu Hause, da ist mein Mann, meine Kinder, unsere Freunde - alles, was in meinem Leben wichtig ist! Und das Wissen, daß mein Leben bald zu Ende geht - ich habe Angst davor.“

Die Seelsorgerin ahnt, was es mit dieser „Arbeit“ auf sich hat und wovor die sterbende Frau Angst hat:

„Alles, was Ihr Leben bisher reich gemacht hat, wiederzusehen - und dann das Wissen, ich muß wohl bald Abschied nehmen - das muß unendlich schwer sein und tut weh.“

Die Frau fühlt sich *verstanden*. „Ja, das tut weh! Hier ist alles so schön weit weg!“

Sie atmet schwer und hält die beiden Hände der Seelsorgerin fest umklammert. Sie scheint einen schweren Kampf mit sich zu kämpfen, ihre Gesichtsfarbe wird noch gelber.

Zwischendurch scheint die Patientin reden zu wollen, kann es aber nicht. Schließlich kann die Seelsorgerin es nicht mehr aushalten. Sie nimmt die Frau einfach in ihre Arme und wartet weiter. Der stumme Kampf dauert beinahe eine Viertelstunde. Dann tritt ganz langsam eine Entspannung ein. Die Frau atmet ruhiger. Schließlich geht so etwas wie ein Lächeln über ihr Gesicht:

„Ja ... nach Hause ...“

Das hört sich ganz anders an als das „Ich soll nach Hause“ vom Anfang des Gesprächs. Die Seelsorgerin ist überrascht.

„Frau L., für mich klingt in Ihrer Stimme jetzt beinahe ein wenig Sehnsucht.“

„Ja“, sagt die Patientin, und nach einer Weile:

„Eben, da tat der Abschied so weh ... und jetzt ... ich möchte nach Hause, sterben!“ Und fast flehentlich setzt sie hinzu: „Können Sie das verstehen - bitte - können Sie das verstehen?“

Die Seelsorgerin versucht zu *verstehen*:

„Nach Hause ... heißt das Geborgenheit, Wärme, Ende aller Schmerzen und Not?“

„Ja“, antwortet die Frau, „das alles und noch viel mehr. Nach Hause - wo ich wieder ganz heil sein kann ...“

Danach verabschiedet die Frau die Seelsorgerin und bittet sie, bald wiederzukommen.

Dieses Gespräch läßt beispielhaft erkennen, wie sich der Horizont weitet und eine Ortsbestimmung zur *religiösen Metapher* wird. Zunächst hat die Vorstellung „nach Hause müssen“ die Bedeutung eines Todesurteils. Sie bedeutet, daß es keine Hilfe und keine Rettung mehr gibt. Dann erinnert sie das „zu Hause“ an ihre Angehörigen und an alles, wovon sie nunmehr in Bälde wird Abschied nehmen müssen. Es schließt sich ein qualvoll langer, stummer Kampf an. Was in dieser Frau vorgeht, können wir nur ahnen. Aber es ist gewiß entscheidend gewesen, daß in diesem Augenblick jemand bei ihr gewesen ist, der seine Nähe auch körperlich zum Ausdruck bringen konnte. Und wiederum können wir nur vermuten, daß es nicht ohne Bedeutung für sie gewesen ist, daß dieser Mensch im Namen der Kirche, im Namen Gottes, bei ihr ausgehalten hat.

Und dann geschieht das Unerwartete: „nach Hause“ hat eine neue Bedeutung bekommen. Die Sprache transzendiert über das Vorfindliche hinaus. Hatte die Vorstellung sie vorher in Schrecken und Panik versetzt, so verbindet sie nunmehr damit Hoffnung. „Zu Hause“ - das ist der Ort, wo sie wieder „ganz heil sein kann“. So hat es bereits Heinrich von Laufenberg gesungen: „Ich wollt, daß ich daheim wär und aller Welte Trost entbehre“ (EG 517). In diesem Sinne hören wir den Wunsch, endlich nach Hause zu dürfen, von vielen Sterbenden.

Wir hören oft von Theologen die Klage, es würde heute ohne Glaube und ohne Religion gestorben. Gewiß, die traditionellen Riten, die früher an Sterbebetten gebräuchlich waren, werden kaum noch begehrt, und die alten Sterbegebete werden nur noch selten gebraucht. Hören wir aber den Sterbenden selber zu, dann scheint es, wie wenn die verloren geglaubte *religiöse Dimension* nur verschüttet war und unversehens wieder hervorbrechen kann.

Für mich sind solche Begegnungen immer wieder eine neue Herausforderung. Sie konfrontieren mich mit meiner verarmten, abstrakt erstarrten Sprache. Auf der anderen Seite erschließen sie mir die Sprache der Bibel und die Sprache Jesu mit ihrer unerschöpflichen Fülle an Bildern, Gleichnissen und Metaphern neu.<sup>17</sup>

Wie kann man einem anderen Menschen helfen, sich selbst besser zu verstehen? Der amerikanische Psychologe *Carl Rogers* hat betont, wie wichtig beim Gespräch eine „partnerzentrierte“ Haltung ist. Durch liebevolle Zugewandtheit und durch einführendes Verbalisieren der Gefühle, die ich beim anderen wahrnehme, ermögliche ich ihm, sich selbst besser zu verstehen (vgl. oben den Text von *Franz Jalics!*). Auf diese Weise wirke ich wie eine Art Spiegel, in dem der andere sich klarer erkennen kann. Deshalb nennt man dieses Verbalisieren auch „Spiegeln“. Es läßt sich in Rollenspielen üben. Aber Vorsicht! Das „Spiegeln“, wie *Carl Rogers* es gemeint hat, ist weit mehr als eine Methode. Es geht um eine innere Haltung, um das Bemühen, einen Raum zu schaffen, in dem mein Gegenüber sich aussprechen kann und spürt, daß es nicht verurteilt wird.

---

<sup>17</sup> Hans-Christoph Piper in: Christophorus-Hospiz-Verein (Hg.), *Pflegen bis zuletzt*, München 1989, Seite 106-114.

---

**Das Verbalisieren von Gefühlen****M 1.4.4**

Beim Verbalisieren von Gefühlen helfen wir dem Partner, seine Gefühle besser zu erkennen und wahrzunehmen. Wir tun das, indem wir seine indirekten Gefühlsäußerungen in direkte übersetzen und ihm mitteilen. Wir zeigen ihm durch dieses Verhalten, daß es richtig ist, Gefühle zu haben, und daß er diese uns gegenüber auch äußern darf.

Anders als beim Paraphrasieren wiederholen wir nicht den ganzen Inhalt der Aussage des Partners, sondern drücken vor allem den emotionalen Gehalt, den wir dahinter sehen, aus. Zum Beispiel, wenn ein Patient klagt: „Wenn ich klinge, kommen Sie nie, und das Essen bekomme ich auch immer erst als letzter, wenn es schon kalt ist.“ So können Sie heraushören, daß er irgendwie unglücklich ist und sich übergangen fühlt.

Wenn Sie ihm nun mitteilen, welches *Gefühl* Sie herausgehört haben, so werden ihm die eigenen Empfindungen deutlicher, was ihm hilft, weiterzudenken.

Sie könnten zum Beispiel antworten: „Sie scheinen das Gefühl zu haben, daß ich mich zu wenig um Sie kümmere.“ Diese Antwort und ein Gespräch in diesem Sinne werden ihm helfen, seine Bedürfnisse präziser auszudrücken, weil Sie ihm zeigen, daß Sie seine Gefühle akzeptieren.

Das Verbalisieren von Gefühlen kann auch Angst auslösen. Denn der Partner kann mit Gefühlen konfrontiert werden, die ihm bisher gar nicht bewußt geworden sind.

Reagiert der Gesprächspartner auf Ihr Verbalisieren seiner Gefühle häufig abwehrend, dann ist es besser, aktiv zuzuhören und zu paraphrasieren, ohne die Gefühle direkt anzusprechen. Für das Verbalisieren der Gefühle muß erst eine entspannte und akzeptierende Atmosphäre geschaffen werden.<sup>18</sup>

*Versuchen Sie nun selbst, möglichst einführende Antworten auf Patientenäußerungen zu formulieren. Versetzen Sie sich dabei immer wieder in die Lage eines kranken Menschen und spüren Sie nach, wie solch eine Antwort auf Sie selbst wirken würde. Schreiben Sie Ihre Antwort bitte auf.*

---

<sup>18</sup> Aus: Emil A. Herzig (Hg.), *Sterben und Tod. Ein Unterrichtsmittel zur Begleitung Sterbender*, Basel 1982<sup>2</sup>, Textpapier 16.2.

---

**M 1.4.5**    **Arbeitsblatt „Einfühlende Antworten“**

1. Das Wetter ist ja auch nicht gerade zur Aufmunterung geeignet.

---

2. Dann überkommt mich plötzlich wieder große Leere.

---

3. Ich kann eben mit meiner Familie nicht darüber sprechen.

---

4. Am Anfang war das natürlich ein Schock.

---

5. Damit muß jeder alleine fertig werden, jeder von uns.

---

6. Das Essen schmeckt auch nicht mehr wie früher.

---

7. Immer muß es mich besonders treffen.

---

8. Warum kann ich nicht einfach hier rausgehen und gesund sein?

---

9. Sie haben gut reden, Sie sind ja nicht krank.

---

10. Früher hatte ich Angst vor dem Sterben, aber das ist vorbei.

---

11. Wenn es mir ganz schlecht geht, bete ich, und dann ist mir gleich besser.

---

12. Wenn ich das meinem Mann erzähle, da klappt er zusammen.

---

13. Mir kann keiner mehr helfen.

---

14. Wenn ich nur ans Sterben denke, packt mich die Angst.<sup>19</sup>

---

---

<sup>19</sup> Aus: Uwe Koch / Christoph Schmeling, Betreuung von Schwer- und Todkranken. Ausbildungskurs für Ärzte und Krankenpflegepersonal, München 1982, Seite 173.

---

## Fünfter Schritt: 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, wieviel 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 zurückziehen, 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. Im Vertiefungskurs (M 3.2.4) werden wir ausführlich auf Chancen und Gefahren der Helferrolle eingehen. Die folgenden Texte, eine alte Fabel, ein Wort von *Dom Helder Camara* und ein Gedicht von *Margot Bickel*, ermutigen dazu, ganz dazusein - und gleichzeitig immer in der Bereitschaft zu leben, ganz loszulassen.

### **M 1.5.1** Eine alte Fabel

Ein Vogel lag auf dem Rücken und hielt beide Beine starr gegen den Himmel gestreckt. Ein anderer Vogel kam vorüber und fragte verwundert: Warum liegst du so da? Und warum hältst du die Beine so starr?

Da antwortete der erste Vogel: Ich trage den Himmel mit meinen Beinen. Wenn ich losließe und die Beine anzöge, würde der Himmel herabstürzen!

Kaum hatte er das gesagt, da löste sich ein Blatt vom nahen Eichbaum und fiel leise raschelnd zu Erde. Darüber erschrak der Vogel so sehr, daß er sich geschwind aufrichtete und spornstreichs davonflog.

Der Himmel aber blieb an seinem Ort.<sup>20</sup>

---

<sup>20</sup> Aus: Jörg Zink, *Wie wir beten können*, Stuttgart 1975, Seite 36.

Die Menschen belasten dich?  
Trag sie nicht auf den Schultern,  
schlieÙ sie in dein Herz.

**M 1.5.2**

*Dom Helder Camara*<sup>21</sup>

Wir halten uns zu fest  
an den Händen  
statt uns freizugeben  
wir tragen zuviel Last  
des anderen  
statt ihn ermutigend zu begleiten

**M 1.5.3**

unsere Liebe  
fordert das Loslassen  
nicht das Besitzen-Wollen  
auf unserem Weg  
ist die Hingabe gefordert  
nicht die Selbstaufgabe

*Margot Bickel*<sup>22</sup>

Zum „Weitergehen“ gehört die Konfrontation und Auseinandersetzung mit den eigenen Grenzen. Wie weit will ich bei der Zuwendung zu anderen gehen? Will ich weiter *mit ihnen* gehen? Oder kann ich mir vorstellen, an den Punkt zu kommen, wo ich *ohne den hilfsbedürftigen Menschen* weitergehen will oder muß?

Die Frage nach dem Maß meines Einsatzes hängt auch von nüchterner Information ab. *Jesus* sagt einmal, wer einen Turm bauen will, solle die Kosten überschlagen. Das gilt für jedes Engagement.

Die folgenden Informationen von *Ernst Engelke* können den realistischen Blick für die Situation von Familien schärfen, die Angehörige pflegen und betreuen.

---

<sup>21</sup> Aus: Brigitte Dorst, Über Narzißmus und Spiritualität des Helfens, in: Wege zum Menschen (41) 1989, Seite 229.

<sup>22</sup> Aus: Geh deinen Weg. Texte von Margot Bickel zu den Bildern von Hermann Steigert, Freiburg 1983.

**M 1.5.4 Bedingungen und Auswirkungen familiärer Pflege heute**

Zahlreiche Untersuchungen zur häuslichen Versorgung pflegebedürftiger alter und kranker Menschen zeigen, daß Familien heute den an sie gestellten Erwartungen in hohem Maße gerecht werden. Rund 90 Prozent aller in der Bundesrepublik Deutschland zu Hause lebenden Pflegebedürftigen werden von Angehörigen ohne jegliche Unterstützung beruflicher Helfer betreut und versorgt. Entgegen einer allgemein verbreiteten Meinung, Alte und Schwerkranke würden von den Angehörigen heute in Pflegeeinrichtungen (Altenheim, Altenpflegeheim, Krankenhaus) abgeschoben, muß festgestellt werden: die Familien werden zwar kleiner und beweglicher, dennoch funktionieren sie als Hilfgemeinschaften optimal und leisten den Hauptteil pflegerischer Unterstützungs- und Versorgungsarbeit. Nur jeder zehnte alte und kranke Mensch befindet sich also in einem Alten- oder Pflegeheim.

In drei Viertel aller häuslichen Pflegefälle handelt es sich bei den Pflegepersonen um Frauen (Töchter, Schwiegertöchter, Ehefrauen), die diese Leistungen nicht beruflich und ohne Entgelt erbringen. In der Mehrzahl der Fälle werden die Helferinnen mit den Pflegeaufgaben konfrontiert, wenn sie selbst zwischen 40 und 70 Jahre alt sind. Häufig ist es so, daß die eigenen Kinder gerade herangewachsen und aus dem Haus sind, dann wird von den Eltern oder Schwiegereltern jemand pflegebedürftig und muß intensiv versorgt werden. Unbestreitbar ist, daß die Frauen in unserer Gesellschaft die Alten und Schwerkranken pflegen, und ihr Einsatz begründet, daß die Familien als Pflegeinstitution für Alte und Schwerkranke - noch - gut funktionieren. Männer tragen wenig zur Lösung dieser Aufgabe bei. Die Belastungen und Konflikte für die einzelnen pflegenden und zu pflegenden Familienangehörigen sind groß, nicht selten zu groß.

Auffällig ist, daß Sterbenskranke in der Regel schließlich zum Sterben doch noch in ein Krankenhaus gebracht werden. 70 Prozent aller sterbenden Bundesbürger sterben nämlich in einem Krankenhaus. Die Pflege eines Sterbenskranken daheim überfordert offensichtlich die pflegenden Angehörigen. Die Grenzen der Belastbarkeit sind überschritten und der Sterbenskranke muß andernorts versorgt werden. Der gute Wille allein reicht nicht mehr aus, den Angehörigen auch in der letzten Phase seines Lebens in der gewohnten Umgebung zu lassen. Die Bedingungen familiärer Hauspflege lassen das nicht mehr zu.

Welches sind die gegenwärtigen konkreten Bedingungen und Auswirkungen familiärer Hauspflege? Die wichtigsten Bedingungen und Auswirkungen sollen genannt und kurz skizziert werden. Jede einzelne Bedingung ist es wert, intensiv behandelt zu werden. Das kann hier nicht geschehen. Deutlich gemacht werden soll hier einerseits die Bedeutung der einzelnen Bedingung und andererseits die Verknüpfung der einzelnen Bedingungen.

---

*Existenzielle Konfrontation mit der häßlichen Seite des Lebens*

Die gegenwärtige Lebensauffassung in der Bundesrepublik ist gekennzeichnet durch Leitmotive wie: schöner wohnen - besser leben - jung und dynamisch sein. Der gesamte Lebensstil ist darauf ausgerichtet, alles Häßliche zu beseitigen oder zumindest zu verdecken. Alter, Krankheit und Tod werden aus unserem Leben negierend ausgeschlossen; die Betroffenen werden totgeschwiegen. Mode, Kosmetik, Medikamente und anderes dienen dazu, uns eine schöne Welt einzurichten. Doch der alte und kranke Mensch wird damit konfrontiert, daß Mode den Verfall des Körpers nicht mehr kaschieren, Kosmetika den Krankengeruch nicht mehr überdecken und Radio und Fernsehen nicht mehr von dem Leiden ablenken können. Kranke und alte Menschen erfahren, daß wir Kreaturen sind, dem Verfall preisgegeben. Kranke und Alte sind existenziell mit der häßlichen Seite des Lebens konfrontiert und haben keine Chance mehr, ihr auszuweichen. In gleicher Weise werden die pflegenden, aber auch die übrigen Familienangehörigen täglich mit dem Unangenehmen konfrontiert. Erschwerend wirkt, daß der Verfall eines lieben Menschen miterlebt werden muß, der zuvor selbst stark und gesund die Familie getragen hat.

*Widerstand gegen die Rolle des Pflegebedürftigen*

Unsere Gesellschaft wehrt sich insgesamt vehement gegen Altern, Leiden und Sterben. Mit gleicher Heftigkeit bietet auch der Einzelne alle seine ihm zur Verfügung stehenden Kräfte dagegen auf. Dieser Widerstand wird noch erbitterter, wenn jemand schwer- oder schwerstpflegebedürftig wird. Beinahe alle Schwerkranken möchten nicht pflegebedürftig und auf andere angewiesen sein. Gerade alten Menschen muß es schwerfallen, sich jetzt in die Hände der Kinder zu geben und auf sie ganz und gar angewiesen zu sein. Sie wehren sich mit Händen und Füßen dagegen, diese Rolle zu übernehmen. Und sie protestieren - laut oder leise, verbal oder nonverbal - heftig dagegen, „anderen eine Last zu sein“, vorausgesetzt allerdings, daß ihre Umgebung überhaupt einen solchen Protest zuläßt. Denn Angehörige bevorzugen Pflegebedürftige, die sich bereitwillig ihrem Schicksal ergeben.

Pflegebedürftige, die ihre Leiden und Gebrechen akzeptieren, sind angenehm und „pflegeleicht“. In ihr Elend sich klaglos einfügende und es tapfer tragende Alte und Kranke sind dankbar für jede Hilfe; sie jammern nicht, sie nörgeln nicht, sie bieten keinen Widerstand. Pflegebedürftige aber, die sich gegen ihr Pflegebedürftigsein auflehnen, sind schwierig, furchtbar anstrengend und dazu noch undankbar. Es ist nur allzu verständlich, wenn Angehörige versuchen, diesen Widerstand durch physischen oder psychischen Druck zu brechen und so den Quälgeist zu besänftigen. Eine wichtige Hilfe für den Pflegebedürftigen besteht nun aber gerade darin, daß er jammern und klagen darf.

Ähnlich wie der Pflegebedürftige wehren sich auch die pflegenden Angehörigen gegen ihre neue Rolle. Gewöhnlich entwickelt sich diese Rolle erst allmählich z.B. mit dem wachsenden Grad der Pflegebedürftigkeit des Familienangehörigen. Und das Murren über die Lasten, die sich aus der neuen Rolle ergeben, wird nur langsam laut; wenn überhaupt gemurrt wird. Denn - ähnlich wie beim Erkrankten selbst - wird allgemein erwartet, daß die Frauen - sie pflegen ja fast immer - sich mit dieser neuen Rolle arrangieren und die Lasten ohne Klagen auf sich nehmen. Aber auch sie haben einen Anspruch darauf, sich über die Beschwerden der Rolle als Pflegerin zu beklagen.

#### *Pflegebedürftige sind egozentrisch*

Viele alte und pflegebedürftige Menschen sind egozentrisch. Wie bei kleinen Kindern dreht sich bei diesen Menschen alles um sie selbst. Alternde und schwerkranke Menschen machen einen irreversiblen Prozeß durch: ihr soziales Umfeld verkleinert sich ständig. Der Bewegungsraum wird zusehends eingeengt und mit immer weniger Menschen haben sie Kontakt. So werden sie immer stärker auf sich selbst zurückgeworfen. Alleinsein und Einsamkeit fördern den Egozentrismus. Und viele alte Menschen sind heute allein und einsam - auch dann, wenn sie bei Angehörigen wohnen.

Ein gesunder und leistungsfähiger Mensch spürt seinen Körper kaum. Alte und Schwerkranke spüren ihren Körper ständig. Der Körper wird ihnen zur Last. Dadurch verlieren sie ihre Offenheit und Neugier für alles, was sie zuvor stark interessiert hat. Alle Sinne und Gedanken sind auf die störenden Körperempfindungen ausgerichtet. Die Beklemmungen, Ängste und Schmerzen lassen keine Ruhe. Die ganze Aufmerksamkeit richtet sich allein auf diese akuten Beeinträchtigungen. Alle Kräfte werden gebraucht, um aushalten zu können. Wenn ein Mensch so stark von seinem Körper eingenommen ist, ist alles andere nebensächlich. Im Mittelpunkt steht das gestörte und bedrohte Selbst des Pflegebedürftigen.

Der Umgang mit Egozentrikern ist nicht leicht. Pflegende werden mitunter rasend angesichts der rücksichtslosen Egoismen von Alten und Kranken. Vielleicht erleichtert es den Umgang mit diesen schwierigen Menschen, wenn das störende Verhalten als ein Protest gegen Vereinsamung und Erkrankung verstanden werden kann, als ein Aufschrei: „Ich bin noch da! Überseht mich nicht!“ Dann müßte nicht jedes „Ich will!“ oder „Ich will nicht!“ pflegende Angehörige sofort kränken und tiefe Abneigungen schaffen. Allerdings können sich alte und schwerkranke Menschen ausgesprochen boshaft verhalten. Dazu haben sie keinen Freibrief. Angehörige müssen sich nicht einfach drangsalieren und schikanieren lassen. Eine deutliche Zurechtweisung kann da angebracht sein und mitunter erstaunlich entlastend wirken.

---

*Die Wohnverhältnisse*

Die Lebens- und Wohnverhältnisse der einzelnen Familien sind recht verschieden. Es ist für alle Beteiligten aber ein großer Unterschied, ob es sich bei der Wohnung um ein großes Haus mit vielen Zimmern handelt oder um eine kleine Dreizimmerwohnung auf einer Etage eines Hochhauses. Im ersten Fall gibt es wahrscheinlich ein eigenes Krankenzimmer im Haus. Das Haus wird so nicht zu einem „Krankenhaus“. Ein fremder Besucher muß nicht einmal merken, daß ein Schwerkranker im Haus gepflegt wird.

Ganz anders ist es im anderen, dem normalen Falle. Durch den Aufenthalt eines Schwerkranken in einer Dreizimmerwohnung wird die ganze Wohnung zu einer Krankenwohnung. Jeder Besucher wird sogleich aufgrund der Gerüche, Geräusche, Utensilien und Anordnungen in der Wohnung wahrnehmen, daß hier jemand lebt, der gepflegt werden muß. Die Mitglieder einer so engen Wohngemeinschaft haben keine Möglichkeiten, einander aus dem Weg zu gehen und sich voneinander auszuruhen. Der Schwerkranke ist seinen Angehörigen ausgeliefert und umgekehrt. Bei langem Krankheitsverlauf müssen die Angehörigen zunehmend ihre eigenen Lebensgewohnheiten den Bedürfnissen des Kranken anpassen, ihr Privatleben einschränken oder ganz aufgeben. Das gilt vor allem dann, wenn der Haushalt nur aus zwei Personen besteht und auch keine gegenseitige Ablösung bei der Pflege möglich ist.

*Die Beziehungen untereinander*

Die Qualität der Betreuung und der Pflege durch Angehörige hängt wesentlich von der Qualität der Beziehungen untereinander vor der Erkrankung und dem Pflegebedürftigsein ab. Die Beziehungen zu Lebenspartnern, Kindern, Eltern und Freunden kommen bei Alten und Schwerkranken in einen Härtestest. Unter dieser Belastungsprobe zeigt sich ihre Qualität. Es ist wie bei einer Werkstoffprüfung: leichte Risse werden größer, große Risse führen zum Bruch. Eine lebensbedrohende Erkrankung eines Familienmitgliedes löst keine alten Probleme, sondern verschärft sie. Latente und nicht gelöste Konflikte treten wieder auf und stören immens.

Wenn Kinder ihre alternden Eltern zu pflegen haben, wird es darauf ankommen, wie erwachsen und selbständig die Kinder ihren Eltern gegenüber geworden sind. Besonders schwierig kann die Pflege der Schwiegermutter durch die Schwiegertochter werden, wenn diese sie als Frau ihres Sohnes nicht angenommen oder gar bekämpft hat. Ohne eine ausdrückliche Versöhnung dürfte in solchen Fällen die Pflege sehr schwierig und für alle belastend sein.

Ganz eigene Schwierigkeiten ergeben sich, wenn mehrere Geschwister vorhanden sind. Da stehen sich leicht das Kind, das die alten Eltern aufgenommen hat und pflegt, und die übrigen Kinder gegenüber. Die nicht pflegenden Kinder fühlen sich ebenfalls für das Wohl der Eltern verantwortlich und können sie aber aus vielerlei Gründen nicht aufnehmen.

Der eine Sohn arbeitet und lebt mit seiner Familie weit entfernt von dem Wohnsitz der Eltern. Eine Tochter hat nur eine kleine Wohnung und lebt allein. Die pflegende Tochter möchte gern, daß ihre Leistung von den anderen anerkannt wird. Diese aber würdigen den Einsatz der Schwester nicht und halten ihn für selbstverständlich, ja sie haben sogar noch etwas daran auszusetzen. Schnell entsteht so Familienstreit, der sich wiederum als zusätzliche Belastung für die pflegenden Angehörigen auswirkt.

Mitunter gibt es Partnerkonstellationen, da ist der gesunde Partner froh, den erkrankten Partner pflegen zu können. Mit der Erkrankung hat dann ein Machtwechsel in der Partnerschaft stattgefunden. Der bislang untergeordnete Partner genießt nun seine übergeordnete und starke Position dem ehemals Überlegenen gegenüber. Aber auch hier bleiben die alten Probleme erhalten. Der Kranke wird die Pflege nicht so leicht annehmen können und immer etwas zu kritisieren haben.

Wenn der Kranke oder Alte die ganze Aufmerksamkeit seiner Tochter für sich beansprucht und diese sie ihm auch gibt, entstehen unweigerlich Turbulenzen in der Familiendynamik. Der Ehemann oder die Kinder fühlen sich vernachlässigt und gehen gegen diese Vernachlässigung an. Meistens bedeutet das neue Anstrengungen der pflegenden Frau, um den verschiedenen Rollen als Mutter, Tochter, Ehefrau und eventuell auch Berufstätige gerecht zu werden. Die Überforderung ist total und kann nur mit einem Zusammenbruch enden.

Die zunehmenden Ehescheidungen und Kindesmißhandlungen deuten darauf hin, daß die Schwierigkeiten im Zusammenleben beträchtlich sind. Mitarbeiterinnen von Sozialstationen müssen erfahren, daß Angehörige nicht einmal ganz einfache Handlungen der Grundpflege durchführen können. - Wie soll das auch möglich sein, wenn eine positive Einstellung zum Alten oder Schwerkranken fehlt? Die rein manuellen Fertigkeiten der Grundpflege kann jeder leicht erlernen. Doch was kann einen Ehepartner veranlassen, dem schwerkranken Ehepartner den Körper zu waschen, offene Wunden zu verbinden, den Angstschweiß von der Stirn zu wischen, wenn er sich innerlich schon lange von ihm getrennt hat? Wie sollen Kinder motiviert sein, ihre alten Eltern zu pflegen, die nie Zeit für sie übrig gehabt, sondern sich nur um die eigene berufliche und öffentliche Karriere gekümmert haben?

---

*Zeitliche Beanspruchung*

Viele pflegende Angehörige müssen auf den Pflegebedürftigen ständig aufpassen und sich in seiner Nähe aufhalten, tags und nachts. Sie sind unabkömmlich. Die Übernahme der Pflege bedeutet dann sowohl einen Verlust an Freizeit als auch einen Verlust, über die eigene Zeit verfügen zu können. Der Tages- und Wochenablauf richtet sich nach den Notwendigkeiten der Pflege und den Bedürfnissen des Pflegebedürftigen. Das Leben der pflegenden Angehörigen und auch der ganzen übrigen Familie wird durch das Leben der zu pflegenden Angehörigen geprägt.

Diese starke zeitliche Beanspruchung bindet häufig die pflegenden Angehörigen derart, daß nach und nach alle Außenkontakte verloren gehen und die Einsamkeit auch der Pflegenden zunimmt. Selbst Freunde und Bekannte existieren dann kaum noch. Eine Aussprache oder Erholung ist fast nicht möglich.

Die ununterbrochene Anwesenheit beim Schwerkranken oder Alten führt unvermeidlich zu Spannungen, Konflikten und Streit mit dem Kranken oder Alten. Zeiten der Distanzierung voneinander und der Ruhe wären unbedingt zum Wohle aller notwendig. Eine wichtige Voraussetzung für eine wirksame Entlastung der Pflegenden ist es, den Pflegenden zu ermöglichen, daß sie abkömmlich sein können. Das ist allerdings nicht nur ein Organisationsproblem, sondern mitunter auch ein Problem der gegenseitigen Abhängigkeiten und Ansprüche.

*Leiden im Verborgenen*

Immer wieder berichten Mitarbeiter von Sozialstationen, daß sie ihr Auto nicht vor dem Haus des zu besuchenden Patienten parken dürfen. Der Kranke und/oder die Angehörigen wünschen nicht, daß die Nachbarschaft von ihrem Mißgeschick erfährt. Sie möchten ihr Leiden und auch, daß sie damit nicht allein zurecht kommen, nicht öffentlich werden lassen. So erfahren Nachbarn erst nach dem Tode von dem langen Krankenlager und den großen Belastungen der Familie - oder gar nicht. Scham, Stolz, Schuldgefühle und Selbstaufopferung führen so zu Isolation des Patienten und seiner Familie und damit auch zu einer ständigen Überforderung der pflegenden Angehörigen.

Wirksame Entlastung setzt aber voraus, daß das Leiden öffentlich wird. Nur so können Kräfte von außen kommen und entlasten.

---

*Körperliche und seelische Belastungen*

Nur zu leicht wird übersehen, daß die Pflege alter und kranker Menschen eine schwere körperliche Arbeit ist. Ohne technische Hilfsmittel wird schwer gehoben, dazu noch in gebückter Körperhaltung und aus zu niedrigen Betten. Es wird zu wenig geschlafen und die Nachtruhe ist gestört. Rückenleiden, Magengeschwüre und Erschöpfungszustände sind die Folge. Mit der Schwere des Pflegefalles nimmt die Wahrscheinlichkeit, daß der Helfer selbst krank wird, statistisch nachweisbar zu.

Gleichrangig zur körperlichen Belastung ist die seelische Belastung zu werten. Die mit der Pflege und der dauernden Präsenz verbundene ständige Konfrontation mit Krankheit, Leiden, Verfall und Tod bedeutet ein hohes Maß an seelischer Belastung und kann die Pflegenden seelisch krank machen. Mangelnde Lebensfreude, Niedergeschlagenheit, Trauer und Depression können die Pflegenden beherrschen.

*Finanzielle Belastungen*

Wenn jemand in einer Familie gepflegt werden muß, dann entstehen daraus erhebliche finanzielle Kosten. Aufwendungen für Pflegebedürftige können bislang versicherungsrechtlich nicht abgedeckt werden (ein Sonderfall ist die Unterstützung im Rahmen des Bundessozialhilfegesetzes). Die finanziellen Belastungen müssen vom Pflegebedürftigen und seinen Angehörigen selbst getragen werden.

All diese Bedingungen und deren Auswirkungen zusammen führen schnell zu Wut, Angst, Schuldgefühlen, Enttäuschungen, Bitternis und Mutlosigkeit in der ganzen Familie. Außerdem glaubt man, völlig allein zu sein. Für jede Familie birgt dieses Gemisch negativer Gefühle und Erlebnisse eine hohe Explosionsgefahr. Nicht selten ist der Bestand der Familie überhaupt gefährdet und damit auch die Pflege des Alten und Schwerkranken.<sup>23</sup>

*Hinweis: Inzwischen ist durch die Pflegeversicherung eine verlässliche finanzielle Entlastung möglich geworden. Informationen dazu können beim Bundesministerium für Gesundheit und Soziale Sicherung, Postfach 500, 53108 Bonn, angefordert werden.*

---

<sup>23</sup> Auszüge aus dem Beitrag von Ernst Engelke: Alte, Schwerkranke und Sterbende in der Familie. Ein psychosoziales Problem, abgedruckt in: Christophorus-Hospiz-Verein (Hg.), Pflegen bis zuletzt, München 1989, Seite 35-40.

Die vielen aufgezählten Schwierigkeiten könnten zur Resignation verleiten. Zum Glück gibt derselbe Autor Hinweise, wie Entlastung geschaffen werden kann:

### **Konkrete Schritte gegen Isolation und Überlastung in der Familienpflege**

**M 1.5.5**

Folgende konkrete und Erfolg versprechende Schritte sind möglich, um die Situation, in der sich Familien mit Pflegebedürftigen befinden, zu verbessern:

- Lebendige und konstruktive Partnerschaften sind zwischen Ehepartnern, zwischen Eltern und ihren Kindern und zwischen den Geschwistern zu schaffen und zu pflegen.
- Soziale Netze im Sinne einer lebendigen Nachbarschaft oder erweiterten Familie sind zu gründen und zu unterstützen.
- Die Pflege der Alten, Schwerkranken und Sterbenden sollte nicht länger als persönliche (private) Aufgabe einzelner Betroffener angesehen werden, sondern als eine gemeinsame und öffentliche Aufgabe. Das gilt auch für die finanzielle Bewältigung der Pflege.
- Strukturell bedingte Hindernisse für eine angemessene Familienpflege sind auch als solche zu benennen und nicht als persönliches Versagen dem einzelnen anzulasten. Die gesellschaftliche Forderung an Arbeitnehmer, mobil und flexibel zu sein, kann z.B. die Pflege der alten Eltern an ihrem Wohnsitz ausschließen.
- Abkömmlichkeit der pflegenden Angehörigen ist zu ermöglichen durch „Senioren-sitting“, Tagespflegemöglichkeiten, Kurzzeitpflegeplätze, also leicht erreichbare, flexibel abrufbare und flexibel nutzbare teilstationäre und ambulante Dienste für pflegende Angehörige.
- Professionelle Anleitung und Unterstützung in der Pflege ist auszubauen und zu verstärken. Eine psychosoziale Betreuung ist ergänzend einzurichten, um bei der Bewältigung der seelischen und sozialen Belastungen den pflegenden Angehörigen zu helfen.<sup>24</sup>

*Das Konzept des Projekts „Sterbende begleiten – Seelsorge der Gemeinde“ zielt nicht zuletzt darauf ab, Familien bei der Pflege zu entlasten, wie es Engelke fordert. Wieviel Zeit und Kraft sind Sie bereit einzusetzen, um anderen solch eine Entlastung zu gewähren?*

<sup>24</sup> Auszüge aus dem Beitrag von Ernst Engelke: Alte, Schwerkranke und Sterbende in der Familie. Ein psychosoziales Problem, abgedruckt in: Christophorus-Hospiz-Verein (Hg.), Pflegen bis zuletzt, München 1989, Seite 40-41.

Wer gibt, braucht Orte, wo er oder sie auftanken kann, um weiter gehen und weiter geben zu können. *Daniela Tausch-Flammer* hat solche Kraftquellen zusammengestellt.

### **M 1.5.6** Mögliche Kraftquellen für den Begleiter

Wir können uns Kraftquellen bewußt zuwenden. Die *Meditation* wurde von vielen Helfern als eine Möglichkeit genannt, wieder Kraft und Lebendigkeit zu entwickeln. „Ich bekomme meine Kraft in der Stille, in der Meditation und im Gebet. Es zentriert mich. Ich habe schon erfahren dürfen, daß es, als es mir sehr schlecht ging und ich in die Stille ging, sich änderte.“

Das *Danken* als tiefes Empfinden zu erleben und nicht als Verpflichtung, nannte uns ein freiwilliger Begleiter. „Ich habe einen starken inneren Antrieb, danke sagen zu wollen, und am liebsten danke ich singend, häufig mit eigenen Liedern.“

Beeindruckt hat uns ein beruflicher Helfer, der durch das *Zulassen seiner eigenen Schwäche* wieder Raum für neue Energien schafft. „Auch die Tränen geben mir Kraft. Ich lege mich dann auf den Boden, lasse sie fließen, umarme mich und spreche mir selbst gütig zu. In mir wächst dann Zuneigung und Achtung, auch in meinem Schwachsein. Erst, wenn ich mich dann selbst wieder liebgewonnen habe, spüre ich Kraft, mich auch den anderen sorgend zuzuwenden.“

*Das Erleben der Natur* wird zunehmend als Lebenshilfe geschätzt. „Die Natur bietet mir in ihrer Fülle viele Möglichkeiten des Erlebens, sei es durch hören, sehen oder spüren. Ich kann das Werden und Vergehen am gleichen Zweig einer Pflanze entdecken: eine Blüte verblüht - eine Knospe öffnet sich.“ - „In den Bergen spüre ich immer wieder ein Staunen, eine kindliche Freude an der Schöpfung. Tiefe Dankbarkeit durchströmt mich, und all meine Sorgen werden unwichtiger.“

*Menschen, die uns nahe sind*, Lebenspartner, enge Freunde, mit denen wir unsere Freuden und Sorgen im Alltag teilen können, sind sehr wichtig bei der Aufgabe, schwerkranke und sterbende Menschen zu begleiten. „Es gibt mir Kraft und Sicherheit, wenn mein Mann es gut findet, daß ich da hingehere, und er bereit ist, mich hinterher da abzuholen, wo ich mit meinen Gefühlen und Gedanken bin.“ Unserer Erfahrung nach ist es unerlässlich, daß sowohl freiwillige als auch berufliche Helfer sich zu einer Gruppe zusammenfinden. Die Gemeinschaft mit Menschen, die sich dieser Aufgabe stellen, hilft dem einzelnen, Belastungen loszulassen, und stärkt ihn für Neues. „Ich erfahre in dieser Gruppe eine Möglichkeit, wieder aufzutanken und mich bereit zu machen für neue Dienste.“

Das Vertrauen in unsere *Lebenskraft*, aus Tiefen wieder herauszukommen, ist eine Kraftquelle für die Unterstützung sterbender und trauernder Menschen. Diese verlässliche Erfahrung befähigt Helfer, Menschen auch in dunklen Zeiten der Verzweiflung, der Wut oder seelischer Abschiedsschmerzen angstfreier und mit Vertrauen partnerschaftlich zu begleiten. „Ich habe viel Schweres in meinem Leben erfahren, aber auch eine Kraft, die mich trägt und mir Freude am Leben schenkt. Diese Kraft gibt mir Mut und auch Zuversicht, mich Schwerem zu stellen.“

---

Können wir für andere hilfreich sein, wenn wir uns selbst erschöpft, niedergeschlagen und hoffnungslos fühlen? Wir haben wiederholt die Erfahrung gemacht, wie in solchen Zeiten plötzlich Neues geschieht, wenn ein *Hilferuf* an uns gerichtet ist: unsere eigenen persönlichen Schwierigkeiten bestimmen weniger unser Denken und Fühlen und verlieren ihre Macht über uns. „Letzte Woche habe ich eine sehr schlechte Zeit gehabt. Dann kam noch dazu, daß ich gerufen wurde, um jemanden zu begleiten. Ich habe aber gemerkt, daß das für mich zwei verschiedene Dinge sind und ich trotzdem gut bei ihm sein konnte. Die Erfahrung, daß das, was sich in meinem Inneren abspielt, nichts mit der Begleitung zu tun hat, daß ich dies trennen konnte, war für mich sehr wichtig.“

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 Bestimmte 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.“

Vielleicht fühlt sich der Leser durch die eine oder andere Schilderung angeregt, seine eigenen Kraftquellen bewußter zu entdecken und zu schätzen.<sup>25</sup>

---

<sup>25</sup> Aus: Helmuth Beutel / Daniela Tausch (Hg.), *Sterben - eine Zeit des Lebens. Ein Handbuch der Hospizbewegung*, Stuttgart 1989, Seite 62-65.

## Sechster Schritt: 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 Emmausgeschichte 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.

Zwei Lieder, das eine ein zweistimmiger Wiederholungsgesang aus der ökumenischen Lebensgemeinschaft *Taizé* in Frankreich (EG 789.2), das andere ein bekannter Kanon, laden uns ein, in die Bitte Jesu und in die Bitte der Emmausjünger einzustimmen: „Bleibt bei mir“ und „Bleib bei uns“.

### M 1.6.1

The image shows a two-part musical setting in C major, 4/4 time. The top part is a vocal line starting with a piano (*p*) dynamic, with lyrics: "Blei - bet hier und wa - chet mit mir,". The bottom part is a piano accompaniment starting with a mezzo-forte (*mf*) dynamic, with lyrics: "wa - chet und be - tet, wa - chet und be - tet." The accompaniment features a steady bass line and chords, with dynamics ranging from *f* to *p*.

### Herr, bleibe bei uns

The image shows a musical score for the hymn "Herr, bleibe bei uns" in D major, 4/4 time. It consists of a vocal line and a piano accompaniment. The vocal line has lyrics: "Herr, blei-be bei uns, denn es will A-bend wer-den, und der Tag hat sich ge-nei-get." The piano accompaniment features a simple harmonic accompaniment with a bass line and chords. The score includes first, second, and third endings for the vocal line. The harmonic sequence is given as: Harmoniefolge: D / A D G / A<sup>4</sup> D //

Text: Luk. 24,29 – Melodie: Albert Thate  
(c) Bärenreiter-Verlag, Kassel

Rainer Maria Rilke (1875-1926) hat in seinem Gedicht „Der Ölbaumgarten“ die Einsamkeit Jesu im Garten Gethsemane nachempfunden. Kein Engel ist da, um Jesus zu trösten. Gerade die Banalität und Normalität dieser letzten Nacht macht ihre Trostlosigkeit aus.

### Der Ölbaumgarten

**M 1.6.2**

Er ging hinauf unter dem grauen Laub  
ganz grau und aufgelöst im Ölgelände  
und legte seine Stirne voller Staub  
tief in das Staubigsein der heißen Hände.

Nach allem dies. Und dieses war der Schluß.  
Jetzt soll ich gehen, während ich erblinde,  
und warum willst Du, daß ich sagen muß,  
Du seist, wenn ich Dich selber nicht mehr finde.

Ich finde Dich nicht mehr. Nicht in mir, nein.  
Nicht in den andern. Nicht in diesem Stein.  
Ich finde Dich nicht mehr. Ich bin allein.

Ich bin allein mit aller Menschen Gram,  
den ich durch Dich zu lindern unternahm,  
der Du nicht bist. O namenlose Scham ...  
Später erzählte man: ein Engel kam.

Warum ein Engel? Ach es kam die Nacht  
und blätterte gleichgültig in den Bäumen.  
Die Jünger rührten sich in ihren Träumen.  
Warum ein Engel? Ach es kam die Nacht.

Die Nacht, die kam, war keine ungeweine;  
so gehen hunderte vorbei.  
Da schlafen Hunde, und da liegen Steine.  
Ach eine traurige, ach irgendeine,  
die wartet, bis es wieder Morgen sei.

Denn Engel kommen nicht zu solchen Betern,  
und Nächte werden nicht um solche groß.  
Die Sich-Verlierenden läßt alles los,  
und sie sind preisgegeben von den Vätern  
und ausgeschlossen aus der Mütter Schoß.<sup>26</sup>

<sup>26</sup> Rainer Maria Rilke, Die Gedichte, Frankfurt: Insel <sup>4</sup>1990, Seite 438-440.

Eine Art Kontrasttext zu diesem Gedicht ist das folgende Gedicht aus unserer Zeit, das *Friedrich Karl Barth* geschrieben hat. Auch er rechnet mit keiner übernatürlichen Engelserscheinung, aber damit, daß ein Mitmensch mir zum Engel werden kann, „wenn es soweit ist“.

**M 1.6.3****im angesicht des todes<sup>27</sup>**

wenn es soweit sein wird  
mit mir  
brauche ich den engel  
in dir

wisch mir tränen und schweiß  
vom gesicht  
der geruch des verfalls  
schreck dich nicht

bleibe still neben mir  
in dem raum  
jag den spuk der mich schreckt  
aus dem traum

halt ihn fest meinen leib  
der sich bäumt  
halte fest was der geist  
sich erträumt

sing ein lied vor dich hin  
das ich mag  
und erzähle was war  
manchen tag

spür das klopfen das schwer  
in mir dröhnt  
nimm den lebenshauch wahr  
der verstöhnt

zünd ein licht an das ängste  
verscheucht  
mach die trockenen lippen  
mir feucht

wenn es soweit sein wird  
mit mir  
brauche ich den engel  
in dir

*Haben Sie schon einmal die Erfahrung gemacht, einem anderen Menschen zum Engel zu werden? Ist Ihnen ein anderer Mensch zum Engel geworden? Glauben Sie an Engel?*

<sup>27</sup> Friedrich Karl Barth / Peter Horst, *Uns allen blüht der Tod. Ein Fest für die Lebenden*, Telgte: Peter Janssens Musik Verlag 1979.

Der folgende Text ist in besonderer Weise geeignet, sich in die Bedürfnisse eines Sterbenden hineinzusetzen. Mit Hilfe dieses Textes kann die Gruppe nochmals das „aktive Zuhören“ üben, indem eine Person den Text Absatz für Absatz vorliest und eine zweite Person mit eigenen Worten wiederholt, was der „Sterbende“ gesagt hat, also etwa so: „Du bittest dich, daß ich dazu beitrage, deine Würde zu bewahren. Du möchtest zu Hause sterben, auch wenn du weißt, daß das schwer für mich ist. Aber du glaubst, es kann auch mich bereichern, in deinem Sterben bei dir zu sein...“

### **Ratschläge eines Sterbenden**

**M 1.6.4**

an seinen Begleiter, also einen Angehörigen, Freund, Bekannten:

1. Laß nicht zu, daß ich in den letzten Augenblicken entwürdigt werde. Das heißt: Laß mich, wenn es irgend einzurichten ist, in der vertrauten Umgebung sterben. Das ist schwer für Dich. Aber es wird Dich bereichern, Sterbebegleiter zu sein.
2. Bleibe bei mir, wenn mich jetzt Zorn, Angst, Traurigkeit und Verzweiflung heimsuchen. Hilf mir, zum Frieden hindurchzugelangen.
3. Denke dann nicht, wenn es so weit ist und Du hier ratlos an meinem Bett sitzt, daß ich tot sei! Das Leben dauert länger, als die Ärzte sagen. Der Übergang ist langwieriger, als wir bisher wußten. Ich höre alles, was Du sagst, auch wenn ich schweige und meine Augen gebrochen scheinen. Drum sag jetzt nicht irgendetwas, sondern das Richtige. Du beleidigst nicht mich, sondern Dich selbst, wenn Du jetzt mit Deinen Freunden belanglosen Trost erörterst und mir zeigst, daß Du in Wahrheit nicht mich, sondern Dich selbst bedauerst, wenn Du nun zu trauern beginnst. So vieles, fast alles ist jetzt nicht mehr wichtig.
4. Das Richtige, was Du mir jetzt sagen möchtest - wenn ich Dich auch nicht mehr darum bitten kann -, wäre zum ersten das, was es mir nicht schwer, sondern leichter macht, mich zu trennen. Denn das muß ich. Ich wußte es auch längst, bevor Du oder der Arzt es mir mit Euren verlegenen Worten eröffnet hattet. Also sag mir, daß Ihr ohne mich fertig werdet. Zeig mir den Mut, der sich abfindet, nicht den haltlosen Schmerz. Mitleid ist nicht angebracht. Jetzt leide ich nicht mehr. Sag mir, daß Du das und das mit den Kindern vorhast und wie Du Dein Leben ohne mich einrichten wirst. Glaub nicht, es sei herzlos, das jetzt zu erörtern. Es macht mich freier.
5. Das Richtige wäre das Wort, aus dem ich gelebt habe. Wenn nichts bleibt vom Leben auf Erden, so sind es doch diese Worte. Und wenn sie nie Worte geworden wären in unserem Leben, so mußt Du jetzt versuchen, sie zu finden. Hat sie es nie gehabt, so hat unsere Liebe doch immer auf ihr Wort gehofft. Vielleicht war es ein einziger Bibelvers, aus dem wir lebten - ein Leben lang; ein einziger, der unser Suchen jetzt zusammenfaßt. Versuch, ihn zu finden und mir ins Ohr zu sagen. Ich höre.

6. Ich höre, obwohl ich schweigen muß und nun auch schweigen will. Halte meine Hand! Ich will es mit der Hand sagen, wisch mir den Schweiß von der Stirn! Streich die Decke glatt. Bleib bei mir. Wir sind miteinander verbunden. Das ist das Sakrament des Sterbebestands. Wenn nur noch die Zeichen sprechen können ..., so laß sie sprechen ...

7. Dann wird auch das Wort zum Zeichen. Jetzt hättest Du mehr von mir zu lernen als ich von Dir. Ich blicke schon durch die Tür. Jetzt, da ich davongehere, wünsche ich, daß Du das Gute erkennst, das Gott uns jetzt schickt. Klage nicht an - es gibt keinen Grund. Sage Dank - ich werde Gott schauen. Und Dir wird es auch geschenkt werden.

8. Morgen, wenn sie Dich nicht mehr allein lassen mit mir, Sorge dafür, daß der Ton dieser Stunde uns nicht verlorengeht. Laß die ehrenden Worte auf der Anzeige, den Aufwand auf dem Friedhof. Das alles erreicht mich nicht mehr.

9. Und wenn Dir mein Sterben ferner und ferner rückt, die letzten Kondolenzantworten sind und Du, wie es jedermann erwartet, in Trauer zurückfallen sollst, so wehre Dich mit aller Kraft! Das viele Trauern in der Welt ist nur die andere Seite des Unglaubens, und das schlimmste ist, daß gerade die meisten Christen Ernst und Traurigkeit verwechseln und von der Sonne singen, ohne sie zu leben. Du sollst von mir nur wissen, daß ich der Auferstehung näher bin als Du selbst.

10. Nimm mit Dir, was wir zusammen erlebt haben - als ein kostbares Vermächtnis. Laß mein Sterben Dein Gewinn sein, wie das Sterben unseres Heilands unser Gewinn ist. Leb Dein Leben fortan ein wenig bewußter als Dein „Leben vor dem Tod“. Es wird schöner, reifer und tiefer, inniger und freudiger sein, als es zuvor war - vor meiner letzten Stunde, die meine erste ist.<sup>28</sup>

---

<sup>28</sup> Johann Christoph Hampe, Ratschläge eines Sterbenden, in: diakonie report 2/88, Stuttgart, Seite 4.

*Marielene Leist* hat in dem folgenden Text zusammengestellt, wie sich das „Bleiben“ und das „Trösten“ gestalten kann. Die Autorin hat bei diesem Text in erster Linie das Trösten eines Trauernden im Sinn. Aber fast alles läßt sich auch auf die Begleitung eines Sterbenden anwenden. Der Prozeß des Sterbens und der Prozeß des Trauerns sind sich sehr ähnlich, weil es bei beidem darum geht, loszulassen und Abschied zu nehmen. Vielleicht wollen Sie den folgenden Text ergänzen und „weiter-schreiben“:

### **Was es heißt, einen anderen Menschen zu trösten**

**M 1.6.5**

Den anderen in den Arm nehmen  
ihm die Hand geben  
ihn an die Brust ziehen  
ihm über das Haar streichen  
ihm sanft die Wange berühren  
ihn ganz fest umarmen  
ihn hin- und herwiegen  
ihn warm halten

ihm die Hand auflegen  
ihm die Hand aufs Knie legen  
den Kopf über ihn beugen  
mit dem Gesicht ihm ganz nahe kommen  
ihn an der Hand nehmen  
ihn geleiten

das Kind auf den Arm nehmen  
ihm die Tränen abtrocknen  
Wange an Wange legen  
liebepoll die Hand des anderen küssen  
die Innenfläche beider Hände küssen  
den Namen in die Hand schreiben

mit ihm schweigen  
mit ihm Musik hören  
mit ihm lesen  
mit ihm beten  
mit ihm wenig und leise sprechen  
mit ihm weinen

ihm zuhören  
ihn erzählen lassen  
ihn berichten lassen  
leise, behutsame Fragen stellen  
nach ihm fragen

glückliche Stunden mit ihm in Erinnerung rufen  
mit ihm Bilder und Photographien anschauen  
mit ihm freundlich reden  
Kontakt mit ihm halten  
ihn der erfahrenen Liebe sicher machen  
Gewißheit der Treue und Liebe vermitteln

ihm Hilfe zusagen  
für ihn Hilfe suchen  
ihm Beistand versprechen  
auf die unausgesprochenen Rufe antworten  
auf das Schreien hören  
mit ihm das Entsetzen teilen  
ihm die Angst, die Wut und den Zorn nicht ausreden

Beieinandersein -  
in der Familie  
in der Gruppe  
unter Freunden

die Zeichen der Not verstehen  
die stumme Bitte begreifen  
zeigen, daß er sich auf dich verlassen kann  
Schutz zusichern

Zuversicht stärken  
versprechen zu helfen, zu schützen, zu vermitteln  
Zuversicht teilen, daß eine bessere Zukunft kommen muß  
Zuversicht teilen, daß Heilung und Besserung gelingt

Zusicherung des Geliebtwerdens  
ihm das Gesicht zuwenden  
ihn anschauen  
einfach neben ihm sitzen  
da sein

auf ihn zugehen  
ihn liebevoll anschauen  
auf ihn warten  
ihn besuchen  
ihm schreiben

für ihn sorgen  
für ihn da sein  
mit ihm essen, mit ihm trinken  
ihm nahe sein

über Nacht bei ihm wachen  
bei ihm bleiben  
Trost nicht aufdrängen  
sein Schweigen respektieren

mit ihm nach dem Sinn fragen  
keine fertigen Antworten haben  
gute Gedanken in ihm wecken  
Gutes über den Toten sagen  
Gutes über das Verlorene sagen  
den Verlust aussprechen

Hoffnung teilen auf Vergebung  
Hoffnung teilen auf Verzeihung  
Hoffnung teilen auf Huld und Gnade.<sup>29</sup>

---

<sup>29</sup> Aus: Marielene Leist, *Leid und Trost*, Freiburg 1980, Seite 106-108.

### Siebenter Schritt: loslassen

Im selben Augenblick, in dem die Emmaus-Jünger *Jesus* erkennen, entschwindet er. Er läßt sich nicht festhalten. Als *Maria aus Magdala* versucht, ihn zu umklammern, bittet er sie: „*Rühr mich nicht an!*“ Zum Leben gehört das Abschiednehmen. Jeder Abschied ist ein kleiner Tod, und der Tod fordert mehr als alles andere unsere Fähigkeit heraus, Abschied zu nehmen und loszulassen.

Wir wissen nicht, in welcher seelischen Verfassung *Jesus* gestorben ist. Die Evangelien enthalten unterschiedliche Versionen der letzten Augenblicke Jesu. Nach Markus und Matthäus starb *Jesus* mit einem lauten Schrei, nachdem er zuvor gerufen hatte: „*Mein Gott, warum hast du mich verlassen?*“. Nach Lukas sagte *Jesus*: „*Vater, in deine Hände befehle ich meinen Geist!*“ Nach Johannes lauten die letzten Worte Jesu: „*Es ist vollbracht!*“ Verzweifelt aufbäumen oder stille Ergebenheit - wir wissen es nicht. Das ist gut so. Denn so wissen wir nicht, wie „man“ als Christ in der Nachfolge Jesu zu sterben hat. Ob wir mit einem Schrei sterben werden oder in stiller Ergebenheit ist nicht entscheidend. Entscheidend ist, daß einer unser Fallen „unendlich sanft in seinen Händen hält“ (*Rilke*).

Alle großen *Religionen*, und vor allem die mystischen Strömungen aller Religionen, sehen das Loslassenkönnen als das wichtigste Ziel des Lebens. Die klassischen spirituellen Disziplinen (schweigendes) Gebet, Fasten und Almosengeben sind Einübungen ins Loslassen - und damit Einübung ins Sterben.

*Christen* verstehen ihr Leben als Pilgerweg und Wanderschaft durch ein fremdes Land: „*Wir haben hier keine bleibende Stadt, sondern wir suchen die zukünftige*“ (*Hebr. 13,14*). Wer bei einem Sterbenden wacht, meditiert dabei gleichzeitig die eigene Vergänglichkeit und bereitet sich auf das eigene Sterben vor.

---

**Loslassen****M 1.7.1**

*So spricht der Herr:  
Schau nicht länger auf das Frühere,  
steh nicht still beim Vergangenen.  
Denn siehe, ich will Neues schaffen.  
Und es hat schon begonnen -  
merkst du es nicht? (Jesaja 43,18)*

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.<sup>30</sup>

---

<sup>30</sup> Aus: Matthias Brefin / Hans Domening, Licht im Leid. Ein Begleiter durch Tage der Trauer, Basel 1991, Seite 43.

---

Das berühmte Gedicht „Stufen“ von *Hermann Hesse* (1877-1962) ist eine Einladung, das Leben als Reise zu verstehen, auf der wir nirgends ganz heimisch werden können.

**M 1.7.2****Stufen**

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend  
dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,  
blüht jede Weisheit auch und jede Tugend  
zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.  
Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe  
bereit zum Abschied sein und Neubeginne,  
um sich in Tapferkeit und ohne Trauern  
in andre, neue Bindungen zu geben.  
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,  
der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.

Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,  
an keinem wie an einer Heimat hängen,  
der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,  
er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.  
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise  
und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen;  
nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,  
mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.

Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde  
uns neuen Räumen jung entgegenschicken,  
des Lebens Ruf an uns wird niemals enden ...  
wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde.<sup>31</sup>

---

<sup>31</sup> Hermann Hesse, in: *Alte und neue Gedichte in Auswahl*, Frankfurt 1961.

---

Otto Betz gibt Hinweise, wie das Abschiednehmen zu erlernen ist:

### Einübung ins Abschiednehmen

**M 1.7.3**

Abschiede gehören zu unserem Leben wie die Ankünfte. An jedem Tag müssen wir etwas loslassen, wie wir auch jeden Tag wieder auf Neues stoßen und neu beschenkt werden. Wer nicht Abschied nehmen kann, der verweigert sich der Dynamik unseres Lebens, er kann auch das Unbekannte nicht entdecken. Weil aber die Abschiede oft schwerfallen und schmerzlich sind, lassen wir uns nicht gern daran erinnern oder verdrängen diese Vorgänge. Aber dadurch werden sie nicht leichter. Vielleicht müssen wir uns sogar darin einüben, damit wir sie bewußter durchleben können, und der letzte Abschied dadurch vorbereitet wird.

Wir wissen es alle: das Leben ist ein dynamisches Geschehen und ist in einem dauernden Wandel begriffen. Alles hat einen Beginn, hat Höhepunkte und Phasen des Niedergangs, Krisen sind unausbleiblich, und alles läuft schließlich auch auf ein Ende zu. Das Freudige steht neben dem Schmerzlichen, manchmal wird das Herz überschüttet mit Seligkeit, bald danach erlebt es vielleicht Belastungen, die kaum zu ertragen sind. Da haben wir Menschen gefunden, mit denen wir uns sofort verstanden, die wir zu Freunden gewannen. Und doch wurden wir wieder auseinandergerissen und mußten den Abschied annehmen.

Manche stumpfen ab und werden gefühllos. Sie scheuen die Schmerzen des Verlusts und verzichten dann schon lieber auch auf die Glückserfahrungen. Wer immer mit seiner Gemütsveranlagung um eine „Mittellage“ bemüht ist, wird sich nicht allzusehr freuen und nicht allzusehr traurig sein. Aber wollen wir wirklich so leben? Auch die Gefühlsschwankungen gehören zu unserem Dasein, die Höhen und Tiefen sind Teil unseres Lebensschicksals. Gefühle lassen sich nicht kommandieren, Begegnungen sind Geschenke, die wir nicht missen wollen, auch wenn wir wissen, daß sich irgendwann die Trauer einstellen wird.

Ein Gedicht von *Rainer Maria Rilke* beginnt mit den Versen:

*Wie hab ich das gefühlt was Abschied heißt.  
Wie weiß ichs noch: ein dunkles unverwundnes  
grausames Etwas, das ein Schönverbundnes  
noch einmal zeigt und hinhält und zerreißt.*

Wer Abschiede scheut, darf Begegnungen nicht wagen. Es gilt aber auch umgekehrt: wer durch liebende Begegnungen beglückt wird, muß auch die Abschiede bejahen, so schmerzlich sie sind. Es ist nun einmal so, daß gerade die Abschiedssituation die Kostbarkeit des Verlorenen noch einmal zeigt und in unser Bewußtsein hebt.

Läßt sich das Abschiednehmen lernen? Vielleicht dadurch, daß ich mich im Hergeben und im Loslassen einübe. Wir sind alle Sammler und wollen alles festhalten, was wir gewonnen haben. So häuft sich im Laufe unseres Lebens eine beeindruckende Fülle an, die zu uns gehört und nicht verloren gehen soll. Da gibt es nicht nur

die vielen Dinge, die wir erworben haben und als unseren Besitz hüten, da gibt es auch die verästelten Beziehungen, die Erinnerungen, das, was wir geleistet und aufgebaut haben, unser Ansehen, der „Name“, die Aura unserer Persönlichkeit. Vielleicht müssen wir manchmal eine Inventur vornehmen und herauszufinden suchen, was da eigentlich entbehrlich ist, was als toter Ballast herumgeschleppt wird und was es wert ist, zu unserem Vademecum zu werden, zum Grundbestand, den ich nicht einbüßen möchte.

Das Tröstliche ist: aus einem Abschied erwächst häufig eine neue Lebensphase. Was vergangen ist, soll ich zwar nicht verdrängen und schnell vergessen, es hat sich mir ja wohl auch eingeprägt und Spuren hinterlassen. Manches muß ich zurücklassen, damit ein neuer Weg gefunden, ein neuer Abschnitt begonnen werden kann. Schauen wir auf unser bisheriges Leben zurück, dann fallen uns sicher Abschnitte ein, in denen wir gebeutelt und vom Schicksal geschüttelt wurden, so daß wir dachten: nun ist alles zuende, es gibt kein Morgen mehr. Und dann haben wir gemerkt, daß es doch noch Anfangskräfte in uns gibt, die plötzlich mobilisiert werden konnten. Es mag sogar sein, daß wir in der Rückschau sagten: wie gut, daß wir dieses tiefe Tal durchschritten haben, erst dadurch kamen wir dazu, auch wieder die Talsohle hinter uns zu lassen und einen neuen Berg zu besteigen.

Unsere Abschiede sollten auch Anlaß zur Dankbarkeit sein für das, was geschenkt wurde. Bei *Günter Eich* heißt es:

*In der Stunde X werde ich dennoch denken,  
daß die Erde schön war.  
Ich werde an die Freunde denken, an die Güte,  
die ein häßliches Gesicht schön macht,  
an die Liebe, die die Augen verzaubert.*

Wer sich dankbar erinnert, wird sich nicht versteifen und innerlich hart machen. Denn zur Fähigkeit, Abschied zu nehmen, gehört eine innere Beweglichkeit.

Manchmal sind die Abschiede grausam. Wenn einer die Heimat verlassen muß im klaren Wissen, nie mehr dorthin zurückzukönnen, wo er seine Kindheit und Jugend verlebt hat, dann wird ein solcher Schmerz tief greifen. Noch tiefer trifft uns aber das Sterben unserer Angehörigen und Freunde. Mit manchen Menschen sind wir ja so innig verbunden, daß wir bei ihrem Tod gleichsam amputiert werden, ein Stück von uns selbst wird weggeschnitten. Und es erhebt sich danach die Frage, wie denn das Leben weitergehen soll, wenn ich gleichsam als ein Halber zurückgeblieben bin.

Es kommt vor, daß sich ein Abschied ganz plötzlich ereignet: ein Freund ist verunglückt, er kommt nicht mehr zurück, ohne jede Vorbereitung muß ich mich neu orientieren. Kein Anruf ist zu erwarten, kein Brief wird mehr kommen, seine Stimme werde ich nicht mehr vernehmen. Jetzt erst merke ich vielleicht, welche Hilfe seine Gegenwart gewesen ist, wie notwendig mir sein Wort war. Alles in der Welt sieht

plötzlich ganz anders aus, ich fühle mich so hilflos und alleingelassen, daß ich wie vor den Kopf gestoßen bin. In eine undurchdringlich erscheinende Nebelwand geworfen, muß ich erst allmählich sehen, wie ich wieder Stand gewinnen und mein Leben neu einrichten kann.

Aber es gibt auch die langsamen Abschiede, die sich jahrelang hinziehen. Zunächst ist der Mensch, mit dem ich vertraut bin und den ich liebe, noch so, wie er mir gewohnt war. Aber allmählich nehmen seine geistigen Kräfte ab, er hört auf, ein lebendiger Gesprächspartner zu sein. Sein Gedächtnis wird immer brüchiger und lückenhafter, er kommt immer wieder auf die gleichen Dinge zu sprechen, vergißt die einfachsten Dinge. Vielleicht wird er auch kleinlich, erwartet unsere dauernde Gegenwart, nimmt uns übel, daß wir noch ein eigenes Leben haben wollen. Wo ist sein früheres Feuer, seine geistige Lebendigkeit geblieben, wohin sind Zärtlichkeit und Einfühlungsgabe geschwunden? Warum muß ein Leben, das so kraftvoll und reich war, nun so jämmerlich und enttäuschend zu Ende gehen? - Auch das ist ein Abschied, der schmerzvoll ist und geduldig durchgetragen werden muß. Ich muß versuchen, nicht zu vergessen, wer dieser Mensch einmal war, was er mir bedeutet hat, als er noch gesund und geistig rege war.

Jeder von uns ist ein Abschiednehmender. Ich merke es nicht jeden Tag, aber irgendwann blitzt die Einsicht auf: mein Lebensbogen hat seinen Zenit überschritten und beginnt sich zu neigen. Was wir bis dahin spielend geschafft haben, können wir uns irgendwann nicht mehr zumuten. Kraft und Ausdauer schwinden, das Herz macht nicht mehr so mit, wie wir es gewohnt waren. Was ist mit unseren Augen los? Im Konzertsaal bekomme ich den ganzen Raumklang nicht mehr mit, das Gehör ist lädiert. Auch die Stimme ist rostig geworden und zittrig, die Hand hat ebenfalls ihre Sicherheit und Festigkeit eingebüßt. Konnten wir früher viele Abwehrkräfte entwickeln und blieben gesund, selbst wenn unsere Umwelt schon erkrankt war: nun hören wir auch zu den Anfälligen, die oft von den verschiedenen Krankheitswellen gepackt werden. Es heißt Abschied nehmen, vielleicht noch nicht vom Leben, aber von manchen Plänen und Vorhaben.

Aber auch das eigene Gedächtnis läßt bedenklich nach. Wie oft fallen mir selbst die Namen von guten Bekannten nicht mehr ein, seltsame Ausfälle des Geistes beunruhigen mich. Und wenn ich meine Notizzettel nicht hätte, würde es mit meiner Vergeßlichkeit auch immer schlimmer werden.

In seinem Gedicht „Grenzen“ ist *Jorge Luis Borges* einmal diesem Gedanken des zunehmenden Begrenztseins nachgegangen:

*Es gibt eine Verszeile von Verlaine,  
die mir nicht mehr einfallen wird,  
es gibt eine Straße in der Nachbarschaft,  
die meinen Schritten verboten ist,  
es gibt einen Spiegel,  
der mich zum letzten Mal erblickt hat,*

---

*es gibt eine Tür,  
die verschlossen bleibt bis ans Ende der Welt,  
unter den Büchern in meiner Bibliothek  
(ich habe sie vor mir)  
ist eines, das ich nicht mehr aufschlagen werde.  
Diesen Sommer werde ich fünfzig Jahre alt;  
der Tod verheert mich unablässig.*

In der Phase des Abschieds kommen Gefahren auf, zunächst einmal das Ressentiment. Wer sich dem Ressentiment überläßt, kann sich nicht damit abfinden, daß er selbst alt, krank und bettlägrig ist, während es eine jüngere Generation gibt, die munter gesund und unbeschwert das Leben genießt. Wie kann man diesen „unwürdigen Jungen“ etwas gönnen, was man selbst nicht mehr durchleben kann? - Wem das Leben bitter geworden ist, der bekommt leicht einen bösen Blick, er schaut neidisch und mißgünstig auf die, denen es besser geht. Am liebsten würde er das Leben insgesamt schlecht machen.

Wer in seinem reduzierten Leben keinen Sinn mehr sieht, wird von einem Lebenssekel angesteckt. Alles verdüstert sich, nichts scheint noch wirklich zweckvoll zu sein. Ein Nebel der Sinnlosigkeit und Vergeblichkeit kommt herauf, umhüllt alles, läßt alles erkalten, nimmt die Farben weg, bringt das Licht zum Erlöschen. Wenn sich die Verzweiflung erst einmal festgesetzt hat, läßt sie sich nur schwer wieder austreiben, jede Argumentation ist dagegen machtlos.

Es versteht sich von selbst, daß ein Kranker, der vielleicht jeden Appetit verloren hat und dessen Sinne sich gemindert haben, der vielleicht auch permanent unter Schmerzen leidet, es schwer hat, seinem Leben noch tröstliche Seiten abzugewinnen. Immerhin gibt es eindrucksvolle Beispiele dafür, daß auch solche Menschen ihren Lebensmut und sogar eine gewisse gelassene Heiterkeit behielten; sie waren darauf aus, auch jetzt noch neue Erfahrungen zu machen, entwickelten eine Neugier für das, was auch in ihrem Leben noch ausstand.

Wohl dem, der immer auch noch Äquivalente für das findet, was er einbüßt, der das Verlorene drangibt, weil er Wichtiges dabei gewinnt. So lange haben wir uns danach gesehnt, Zeit und Muße zu haben, jetzt haben wir sie, also wollen wir auch den Versuch machen, sie zu nutzen. Unsere äußeren Sinne können nicht mehr so viel aufnehmen, vielleicht entfalten sich jetzt die inneren Sinne besser. Wir brauchen nicht mehr so viel zu leisten und zu wirken, ob nicht die innere Tätigkeit jetzt mehr zu ihrem Recht kommen könnte? Das große Plänemachen und die Geschäftigkeit gehören der Vergangenheit an, aber die Phantasie ist ungebrochen, welche Bilder der Vergangenheit ruft sie uns herauf! - Allerdings dürfen wir nicht nur nach rückwärts leben, auch jetzt sind wir nach vorne hin orientiert. Es ist ja erstaunlich, daß alte Menschen plötzlich Gaben entdecken, die sie jahrzehntelang haben brach liegen

lassen. Das Leben wird wieder sinnvoll, weil einer zu malen anfängt, ein anderer wieder musiziert, ein dritter zu schreiben beginnt, was er immer schon hatte tun wollen.

Wer allerdings meint, noch nicht wirklich gelebt zu haben, tut sich schwer mit dem Abschiednehmen. Wer den Eindruck hat, noch nicht geliebt worden zu sein, wer sich selbst noch ein Rätsel und auf der Suche nach sich selbst ist, wer nach dem Sinn seiner eigenen Existenz sucht, der hat den Eindruck, er brauche noch Zeit, um Gestalt werden zu lassen, was in ihm angelegt ist. Deshalb ist es wichtig, daß wir solchen Menschen, die Schwierigkeiten haben, sich loszulassen, intensiv unsere Gegenwart schenken, um ihnen deutlich zu machen: es ist gut, daß du noch da bist, du bist unvertauschbar du selber. Aber du brauchst das Rätsel deiner Existenz nicht zu lösen, das wird Gott für dich tun. Kein Mensch kann sich zu seiner vollkommenen Gestalt zu Ende bringen, bruchstückhaft bleiben wir alle. Mach dich nicht schwer, sondern mach dich leicht. Am Ende müssen wir nichts haben und besitzen, alles müssen wir hergeben - und trotzdem werden wir dabei nicht arm. Das Festhalten beschwert uns, das Hergeben macht uns beweglich.

Tiere verabschieden sich nicht. Wir Menschen haben das Vorrecht, einen herankommenden Abschied schon im Voraus wahrzunehmen, uns darauf einzustellen, ihn durchzustehen und zu durchleiden. Wer den Blick immer nur wegwendet, vergessen will, sich nicht erinnern läßt, der verweigert den Lernprozeß des Abschiednehmens. Mit offenen Augen in den Tod gehen, das ist zwar schwer, aber vielleicht doch die dem Menschen mögliche Weise des angenommenen Sterbens. „Mit Willen dahinzugehen, ist Freiheit, und mich dünkt, die einzige, die uns Sterblichen gegönnt ist“, heißt es in einem Stück von *Arthur Schnitzler*.

Als der Schauspieler *Ernst Ginsberg* so krank war, daß an eine Gesundung nicht mehr zu denken war und er den sicheren Tod anzunehmen bereit war, nahm er „Abschied von den Dingen“, von all den Utensilien seines Alltags, den notwendigen, den wichtigen, den schönen Dingen.

*Leb wohl, mein runder Tisch -  
Lebt wohl, geduldge Stühle  
Gott weiß, daß ich für euch  
wie für Lebendges fühle  
wie ihr hier vor mir steht.*

*Lebt wohl, lebt wohl, ihr Bücher  
Geistboten meinem Leben  
Vom Himmel und der Hölle  
habt Botschaft ihr gegeben  
mir, den ihr scheiden seht. (...)*

---

*Mein Schreibtisch und mein Bett  
lebt wohl, hilfreiche Stätten:  
durch Arbeit oder Schlaf  
aus Zeitennot zu retten  
wenn alles untergeht.*

*Ginsberg* gibt ein wunderbares Beispiel für einen schmerzlichen, aber nicht ungetrösteten Abschied. Er ist nicht von einem geheimen Groll erfaßt, sondern von Dankbarkeit für all die vielen Geschenke seines Lebens. Auch wenn der Wehmut nicht zu überhören ist, das Gefühl der Dankbarkeit überwiegt. Der Abschied von der Sprache allerdings fällt ihm, dem gefeierten Schauspieler und Rezitator, ganz besonders schwer. Da ist in den Abschied eine Bitte hineingemischt:

*Wie soll ich dich lassen,  
des Geistes menschlichster Hort  
Dich, an dem Himmel und Erde  
seit Anbeginn hängt -  
Sprache, auf meinen Lippen verendende,  
stirb mir nicht fort.*

*Matthias Grünewald* hat seinen Isenheimer Altar für ein Hospital geschaffen, in dem viele Schwerleidende und Kranke lagen. Wenn ein solcher Bresthafter eingeliefert wurde, der viele Wunden am Leib hatte und unter seinen Schmerzen litt, vielleicht auch jede Hoffnung verloren hatte, dann wurde er vor das Bild des Gekreuzigten geführt, so daß er sich selbst in dem leidenden Jesus, in seinem schmerzverkrümmten Leib, wiedererkennen konnte. Es sollte ihm deutlich werden: du bist nicht der einzige, der so zu leiden hat, der da hat noch mehr gelitten, auch für dich, obwohl er ganz schuldlos war. Aber er ist nicht im Tode geblieben. In dem Altar findet sich ja auch ein Bild des glorreich Erstandenen, der in seine Herrlichkeit eingeht.

Nicht jeder, der sich im Abschiednehmen einüben muß, wird ansprechbar sein für die Botschaft des Glaubens. Die einen denken nicht über den Tag hinaus und wollen einfach noch die letzten Tropfen Lebenskraft austrinken. Die anderen haben kein Zutrauen zu der Botschaft und ziehen es vor, sich einfach dem Nichts zu überlassen. Der Glaube erscheint ihnen als illusionäres Wunschbild. - Es hat wenig Sinn, sterbenden Menschen einen Glauben aufzudrängen oder gar aufzuschwatzen. Aber das Angebot der frohen Botschaft ist wichtig, vielleicht erkennt manch einer doch, daß ihm hier die Möglichkeit geboten wird, das undurchdringlich erscheinende Gewimmel als etwas Sinnvolles zu begreifen. Und vielleicht macht doch noch mancher Sterbende die tröstliche Erfahrung, in die Hände des lebendigen Gottes zu fallen, der uns empfängt und nicht verloren gehen lassen will.<sup>32</sup>

---

<sup>32</sup> Otto Betz in: Christophorus-Hospiz-Verein (Hg.), Pflegen bis zuletzt, München 1989, Seite 7-11.

---

Ähnliche Gedanken macht sich *Jörg Zink*:

### **Einübung ins Sterben - Einübung ins Leben**

**M 1.7.4**

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.

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.<sup>33</sup>

---

<sup>33</sup> Aus: Jörg Zink, Die Mitte der Nacht ist der Anfang des Tages, Stuttgart 1986, Seite 39-40.

Schweigen, Fasten, Beten sind Übungen im Loslassen. Viele Menschen sehnen sich heute nach Anleitung, ein „fruchtbares Schweigen“ neu zu erlernen. Der Benediktiner *Anselm Grün* gibt Einblick in seine klösterliche Erfahrung.

### **M 1.7.5** Schweigen

Schweigen ist nicht nur ein passives Nichtreden, eine innere Haltung der Sammlung und darin ein Kampf gegen Fehlhaltungen, sondern auch ein positives Tun, ein Akt des Loslassens. Schweigen als aktives Tun besteht nicht darin, daß wir nicht mehr reden und denken, sondern daß wir unsere Gedanken und unser Reden immer wieder loslassen. Ob einer schweigen kann, das zeigt sich nicht an der Menge seiner Worte, sondern an der Fähigkeit loszulassen.

Manchmal verweigert sogar einer, der äußerlich schweigt, dieses Loslassen, um das es im Schweigen eigentlich geht. Er zieht sich auf sein Schweigen zurück, um unangreifbar zu sein oder um dem Kampf des Lebens auszuweichen, um an sich und seinem Idealbild von sich festhalten zu können. So wird das Schweigen zu einem hartnäckigen Festhalten an sich selbst. Manch einer schweigt aus innerem Stolz heraus, um sich in seinen Worten keine Blöße zu geben. Er kann sich und das Bild seiner Vollkommenheit nicht loslassen.

Wenn es aber gelingt, mich wirklich loszulassen und nicht länger an dem erbaulichen Bild festzuhalten, das sich die andern von mir machen sollten, dann mache ich mir keine Gedanken mehr darüber, wie ich vielleicht besser oder erbaulicher hätte reden können, sondern lasse mich und meine Idealbilder von mir los, um mich ganz Gott zu überlassen. Um dieses Loslassen geht es letztlich im Schweigen.

Loslassen bedeutet nicht, daß ich die Gedanken und Gefühle, die während des Schweigens in mir auftauchen, unterdrücke und daß ich mich anstrenge, sie aus mir zu vertreiben, damit ich endlich Ruhe habe. Ich schaue vielmehr den Gedanken oder das Gefühl an und nehme es nicht so wichtig. Der Gedanke ist da, aber er soll mich nicht beschäftigen. Wenn er im nächsten Augenblick wiederkommt, dann ärgere ich mich nicht, daß das Loslassen keinen Erfolg hatte, sondern ich lasse ihn wieder los. Die Gedanken kommen und gehen, sie besetzen mich nicht. Ich habe keine Angst vor ihnen, stehe nicht unter dem Leistungsdruck, sie loswerden zu müssen, sondern ich gehe mit ihnen gelassen um, ich lasse sie kommen und gehen, bis sie immer weniger kommen, bis ich allmählich davon freiwerde.

Das ist die Methode. Doch was soll ich nun loslassen? Zunächst geht es darum, innere Spannungen loszulassen. Gedanken und Gefühle sind ja nicht schlecht, und es besteht kein Grund, sie immer loszulassen. Doch Gedanken und Gefühle können in uns Spannungen erzeugen. Sie halten uns besetzt. Wir sind fixiert, beherrscht von den immer gleichen Gedanken und Gefühlen. Solange die Gedanken uns in dieser Spannung halten, sind wir unfähig, fruchtbar mit ihnen umzugehen. Und so müssen wir erst versuchen, die Spannung in uns loszulassen. Spannungen in unserem Innern äußern sich immer auch körperlich. Wir brauchen uns nur einmal zu beobachten, wie

wir dasitzen, wie wir stehen und gehen, wie wir arbeiten, dann werden wir entdecken, wie oft wir in einer inneren Spannung stehen. Unsere Schultern sind verspannt, unsere Gesichtszüge, unsere Hände, unser Atem geht stockend. Wir können versuchen, diese Spannung mit verschiedenen Methoden loszulassen.

Die erste Methode setzt beim Körper an. Man versucht, sich in seinem Leib loszulassen, in den Muskeln, vor allem in den Muskeln der Schulter, des Rückens, aber auch des Gesichts und des Halses. An diesen Stellen setzen sich unsere inneren Spannungen gerne fest. Wir können versuchen, uns diese Spannungen bewußt zu machen und den Ausatem dorthin zu lenken, so daß sich die Spannungen lösen. Ausatmend lassen wir die verkrampfte Schulter, den verspannten Rücken los. Doch dieses Loslassen hat nur Sinn, wenn wir mit unserem Leib auch die innere Spannung loslassen, selbst wenn wir sie nicht benennen können. Sobald wir uns körperlich loslassen, spüren wir dann, wie wir innerlich freier werden. Im Körper lassen wir uns selbst los mit unseren Spannungen. Es ist also eine innere Haltung des Loslassens verlangt. Wer die körperliche Entspannung als Technik verwenden will, endlich die unangenehmen Spannungen loszuwerden, ohne daß er seine innere Haltung ändern will, dem nützt es nichts. Er würde bloß Symptombehandlung treiben.

Die zweite Methode setzt bei den Ursachen der Spannung an. Sie fragt, wo sind meine übertriebenen Ansprüche und Wünsche, wo setzen mich meine unbefriedigten Bedürfnisse in Spannung, wo lasse ich mich von den Sorgen in eine ungute Spannung bringen? Ich gehe also das geistige Problem an, das die Spannung erzeugt und versuche dann, den übertriebenen Anspruch, die ängstliche Sorge loszulassen. Aber das gelingt nicht mit einem Willensakt. Ich kann nicht mit zusammengebissenen Zähnen loslassen, sondern nur, wenn ich etwas aus den Händen gebe. Ich darf nicht die Zähne zusammenbeißen, sondern muß die Hände auftun. Ich darf das Problem nicht lösen wollen, mich da nicht durchbeißen wollen, sondern ich muß die übertriebenen Sorgen und Ansprüche weggeben, sie mir nehmen lassen. Ich werde nicht ärmer, wenn ich loslasse. Ich werde bereichert, wenn es gelingt, ein Stück von mir selbst loszulassen und preiszugeben, weil Ruhe und Frieden einströmen kann.

Sich in Gott hinein loslassen, hat etwas mit Liebe zu tun. Ich lasse es mir gefallen, daß Gott mich liebt, und ich vertraue darauf. Ich lasse meine Absicherungen los, mit denen ich mich selbst gegen Gott absichern will, und lasse Gott an mich heran.

Wir müssen ständig unsere Vergangenheit loslassen, um offen zu sein für die Zukunft. Wer ewig an seiner Kindheit hängt, wird nie erwachsen. Er kommt nicht vom Rockzipfel seiner Mutter los, wie man im Volksmund sagt. Vergangenheit loslassen heißt, innere Haltungen loslassen. Ich kann mich nicht ewig an Menschen klammern, weder an die Eltern noch an Schulkameraden oder Freunde. Ich kann mich nicht an Orte klammern, an die Heimat, an die Orte, die mir vertraut geworden sind. Immer wieder muß ich Gewohnheiten und Vertrautes loslassen, um gegenwärtig sein zu können, um für Neues offen zu sein.

Ein wichtiger Aspekt am Loslassen der Vergangenheit liegt darin, daß ich meine

Verbitterung loslasse. Es gibt Menschen, die die Wunden der Vergangenheit ständig mit sich tragen und sie nicht heilen lassen; sie fühlen sich gekränkt, weil sie in der Erziehung nicht bekommen haben, was sie wollten, Zuwendung, Liebe, Zärtlichkeit, weil sie von Menschen enttäuscht wurden. Sie brauchen die Erinnerung an diese Wunden, um an ihrer Verbitterung festhalten zu können. Sie können den Menschen nicht verzeihen, die sie verletzt haben, und sie können Gott nicht verzeihen, der ihnen diese Vergangenheit zugemutet hat. Gerade hier kommt es darauf an, seine Verbitterungen loszulassen. Denn sie verschließen uns den Zugang zu Gott. Es geht im Loslassen um ein Sich-Öffnen Gott gegenüber. Ich muß mich loslassen, damit Gott mit mir etwas tun kann. Ich muß aufhören, mich an mich zu klammern, ich muß meine Hände auftun, meine Selbstbehauptung aufgeben, mich selbst hergeben, damit Gott Zutritt hat zu mir und so an mir handeln kann.

Es gibt in allen Religionen die Übung, seinen eigenen Tod voranzumeditieren. *Benedikt* fordert in der Regel, daß wir uns täglich den Tod vor Augen halten sollen (RB 4,55). Wir sollen innerlich sterben, um dem wahren Leben in uns Raum zu geben. Wenn wir uns vorstellen, wir würden drei Tage im Grabe liegen, was würden wir da alles im Grabe zurücklassen? Alles, was an uns tot ist, sinnloser Ballast: Besitz, den wir mitschleppen; Meinungen, an denen wir festhalten; Rollen, die wir spielen; Masken, die wir tragen; all das würde von uns abfallen. Und wir könnten als neue Menschen aus dem Grab erstehen. Die Maßstäbe für echtes Leben würden in unserem Grabe zurechtgerückt. Die Vorstellung, im Grabe zu liegen, ist also nicht etwas, das unsere Vitalität abschneiden oder einengen wollte. Im Gegenteil, sie ist eine Hilfe, daß das wahre Leben in uns sich entfalten kann. Das Unechte, alles, was uns am echten Leben hindert, soll abfallen.

Das Sterben will uns zum Leben befähigen. Es ist keine Flucht vor dem Kampf, den das Leben von uns fordert, sondern es ist eine Hilfe, das wahre Leben zu gewinnen, die Auferstehung Christi an sich mitten in seinen Aufgaben, mitten in seinem Alltag zu erfahren.

Das Ziel des Schweigens ist es, uns für Gott offener zu machen, so daß in unsere Lebensvollzüge, in unser Denken und Tun Gottes Geist einströmen könnte. Das Schweigen sollte uns durchlässig machen für Gottes Geist, so daß Gott in uns die Führung übernehmen könnte. Nicht wir mit unserer egoistischen Enge bestimmen unser Leben, sondern Gottes Geist selbst, dem wir uns schweigend überlassen und anvertrauen.<sup>34</sup>

*Wie können wir innerlich so still werden, daß unsere lauten Gedanken und Gefühle zur Ruhe kommen und wir zu unserem tieferen Selbst vordringen? Wie können wir so zur Stille finden, daß wir hörfähiger werden für die Stimme Gottes? Richard Rohr beschreibt eine Übung, die jede und jeder ein paar Minuten pro Tag praktizieren kann und die Raum schafft für Stille und „kontemplatives“ (betrachtendes) Gebet:*

---

<sup>34</sup> Aus: Anselm Grün, *Der Anspruch des Schweigens*, Münsterschwarzach 1984, Seite 35-52 (leicht bearbeitet und stark gekürzt).

**Vorübung zur Kontemplation****M 1.7.6**

Stellen Sie sich einen Fluß oder einen Strom vor. Sie sitzen am Ufer dieses Flusses. Auf dem Fluß fahren Boote und Schiffe. Während der Strom an Ihrem inneren Auge vorbeifließt, bitte ich Sie, daß Sie jedes diese Boote oder Schiffe benennen. Zum Beispiel könnte eines der Boote „Meine Angst vor morgen“ heißen. Oder es kommt das Schiff „Die Ablehnung gegenüber meinem Ehemann“. Oder es kommt das Boot „Oh, ich mache das nicht gut.“ Jedes Urteil, das Sie fällen, ist so ein kleines Boot. Nehmen Sie sich die Zeit, jedem dieser Boote einen Namen zu geben und es dann weiterziehen zu lassen.

Für manche Menschen ist das eine sehr schwierige Übung. Denn wir sind daran gewöhnt, daß wir sofort auf das Boot aufspringen. Sobald wir ein Boot besetzen, uns damit identifizieren, bekommt es Energie. Es handelt sich um eine Übung im Nicht-Besitzen, im Loslassen. Bei jeder Idee, bei jedem Bild, das uns dabei in den Kopf kommt, sagen wir: „Nein, das bin ich nicht, das brauche ich nicht...“ Wieder und wieder müssen wir uns das sagen.

Einige dieser Boote, die schon daran gewöhnt sind, daß wir ständig auf sie aufspringen, denken, daß wir sie beim ersten Mal bloß nicht gesehen haben. Deshalb schwimmen sie den Strom zurück und kommen wieder. Das Boot sagt: „Früher hat er sich doch immer über seine Frau geärgert, warum macht er es diesmal nicht?“ Manche werden das Bedürfnis haben, ihr Boot zu torpedieren. Hassen Sie bitte die Boote nicht, verurteilen Sie sie nicht. Es ist auch eine Übung der Gewaltlosigkeit. Sie dürfen Ihre Seele nicht hassen. Es geht darum, die Dinge zu erkennen und zu sagen: Das ist nicht nötig, ich brauche das nicht. Aber tun Sie das sehr freundlich. Wenn wir lernen, unsere eigene Seele zärtlich und liebevoll zu behandeln, dann werden wir dieselbe liebevolle Weisheit auch in die Außenwelt tragen können.

Wir müssen lernen, alles anzunehmen. Gleichzeitig aber dürfen wir nicht an irgend etwas kleben bleiben. Es ist auch eine Übung im Loslassen. Positive Gedanken sind genauso schlecht wie negative Gedanken, positive Gefühle sind genauso schlecht wie negative Gefühle - wenn wir auf sie fixiert sind. Positive Selbstbilder sind genauso suchtfördernd wie negative Selbstbilder - wenn wir an ihnen kleben. Echte Spiritualität sagt: Ich muß an keinem Bild kleben.

Wenn Sie die genannte Übung für einige Zeit durchhalten, werden Sie in kurzer Zeit sehen, woran Sie persönlich kleben. Das ist zunächst eine demütigende Erfahrung. Wir spüren, wie abhängig wir sind von unseren Gefühlen und Gedanken. Manche aber werden schon nach kurzer Zeit erleben, wie der Fluß zur Ruhe kommt. Manche Leute haben nach dieser Übung sogar das Gefühl, Sie müßten sich die Kleider vom Leib reißen und in diesem Fluß des Lebens baden.<sup>35</sup>

<sup>35</sup> Aus: Richard Rohr, Von der Freiheit loszulassen, München 1990, Seite 80-82. Diese Übung wird ausführlich dargestellt bei Thomas Keating, Das Gebet der Sammlung, Münsterschwarzach 1987, Seite 57ff.

Auch das Fasten ist eine Übung, die heute wiederentdeckt wird. Immer mehr Menschen verstehen den Zusammenhang von Leib, Seele und Geist. Seelische Erkrankungen können körperliche Ursachen haben - und umgekehrt. Das Fasten macht nicht nur den Körper leichter. Es wirkt sich auch auf Seele und Geist gesundend aus. *Dr. med Otto Buchinger sen.* beschreibt das Fasten aus medizinischer und religiöser Sicht:

### **M 1.7.7 Fasten**

Das Fasten ist so alt wie die Völker der Erde. Und soweit wir bis in das erste Dämmern der Geschichte der Völker blicken können, finden wir auch immer die zwei Formen des Fastens: das eigentliche Heilfasten und das kultische oder religiöse Fasten.

Im tiefsten Grunde sind diese zwei ja daſselbe. Das religiöse wie das gesundheitliche Fasten gingen beim alten Kulturmenschen ineinander über, weil seine Medizin theurgisch war und weil seine Könige, Priester, Propheten, Eingeweihten und Adepten schon von jeher die Erfahrung gewannen, daß das strenge Fasten den Körper nicht nur von Krankheiten befreie, sondern auch, mit theurgischer Komponente, im gleichen Maße den „inneren Menschen“ aus unerwünschten, quälenden und hemmenden Bindungen und Engen zu *lösen* vermöge.

Zudem ist das Heilen des Körpers und das „Heil der Seele“ derart deutlich voneinander abhängig und so sehr eins das andere bedingend, daß sowohl dem ungeübten Blick des Naturkinds als auch dem geschulten Denken des modernen Psychotherapeuten diese Tatsache gar nicht entgehen konnte.

Auch ist sicher die älteste Krankheit der Diätfehler im weitesten Sinn und das Fasten dessen älteste Heilung. Daß der Mensch sich sein Grab mit den Zähnen gräbt, diese Wahrheit ist ebenso Allgemeingut der Völker, wie die griechische Sophrosyne, die altdeutsche „Maze“, die edle „Mäßigkeit“ bei erwachten Völkern von jeher für eine ganz besondere Tugend erachtet wurde. So nannte *Sokrates* diejenigen sogar Barbaren, die mehr als zweimal am Tage glaubten essen zu müssen.

Mäßigkeit erhält, Fasten heilt. Hat Unmäßigkeit erst Krankheit erzeugt, dann hilft nur Fasten.

#### *Zur Psychologie des Fastens*

Jeder Fastende merkt, daß in seinem seelischen Gefüge, in den Abläufen der Funktionen seiner Psyche sich manches ändert. Die Aufnahmefähigkeit ist gesteigert. Die Phantasie ist lebendiger. Die Konzentration unverändert. Die Sinne sind schärfer. Aber darüber hinaus kommt es doch noch zu bemerkenswerten und bedeutsamen Umlagerungen:

Eine Art Lösung und Lockerung verkrampften seelischen Gefüges ist erkennbar, eine Klärung der Lage und eine höhere Feinfühligkeit. Das analytische Denken ist anfangs erschwert, die Intuition vertieft und erleichtert. Zu Anfang des Fastens erleben wir einen kurzen, aber deutlichen Pendelschlag der Gemütslage nach der depressiven Seite. Dann einen deutlichen Ausschlag nach dem Gegenteil, der manischen Seite: wir finden erleichterte Gedankenabläufe, erhöhte seelische Produktivität. Neben der stärkeren Sensibilisierung erfahren wir auch gelegentlich glatte Lösungen neurotischer Verkrustungen; der wahre Kern kommt heraus, es ist ein Zusehnselberkommen. Der innere Ruhepunkt, das Meta-Zentrum wird entdeckt, eben die innere Heimat.

Zur Psychologie des Fastens gehört aber auch einiges Bedenkliche, Negative, gehören bestimmte Gefahren, denen der Arzt begegnen muß und die er daher auch genau kennen soll.

Der angedeutete manische Pendelausschlag der Gemütslage mit seiner Erleichterung der Assoziation und seiner Hebung des Selbstbewußtseins zeitigt gelegentlich auch Überschätzungen, Waghalsigkeiten, Rücksichtslosigkeiten, Machtgelüste und gelegentlich auch Übersensibilisierung bis zur Medialität, und zwar gerade bei Menschen, die mit einer gewissen Selbstunterschätzung kamen und dann nach dem Fasten ihren Minderwertigkeitskomplex überkompensierten. Diese Zeit ist also nicht ohne gewisse Versuchungen und Gefahren.

Es ist außerordentlich eindrucksvoll, wie sich die Psychologie des Fastens sogar in der bekannten Schilderung des Fastens *Jesu* widerspiegelt (Matth. 4). Wie das Gefühl der Macht und die Versuchung zum Mißbrauch erwacht, wie die erweckten magischen Kräfte zur Betätigung versucherisch drängen! Und wie dann schließlich nach innerem Ringen die Kräfte der Harmonie und des Ausgleichs kommen! „Da verließ ihn der Teufel, und siehe, da traten die Engel zu ihm und dienten ihm“ (Matth. 4,11).

Interessant ist auch für die Psychologie des Fastens eine Stelle aus dem 1700 Jahre alten *Missale Romanum* der katholischen Kirche, in dem es frei und sinngemäß übersetzt heißt: „Durch das leibliche Fasten unterdrückst du die Leidenschaften, erhebst den Geist und spendest in Fülle Tugend und Belohnungen ...“

„*Macht euch die Erde untertan*“, steht in der Heiligen Schrift. Die höchste Form der Erde ist aber unser Leib. Der Fastende wird in gewisser Beziehung Herr seines Leibes. Er gewinnt Macht über das Irdische, die Erde. *Engelkräfte* dienen ihm. Diesen höchsten Sinn des Fastens kennt heute noch der erleuchtete Osten, die Welt des *Buddha*, des *Brahma*, des *Tao*.<sup>36</sup>

---

<sup>36</sup> Aus: Otto Buchinger, *Das Heilfasten und seine Hilfsmethoden als biologischer Weg*, Stuttgart 1992<sup>22</sup>, Seite 13; 15-16; 29-30.

---

Wir beschließen dieses Kapitel mit einem Gebet um Gelassenheit von *Jörg Zink*:

**M 1.7.8****Gebet<sup>37</sup>**

Ich lasse mich dir, Herr, und bitte dich:  
Mach ein Ende aller Unrast.

Meinen Willen lasse ich dir.  
Ich glaube nicht mehr, daß ich selbst  
verantworten kann,  
was ich tue und was durch mich ge-  
schieht.  
Führe du mich und zeige mir deinen  
Willen.

Meine Gedanken lasse ich dir.  
Ich glaube nicht mehr, daß ich so klug  
bin,  
mich selbst zu verstehen,  
dieses ganze Leben oder die Men-  
schen.  
Lehre mich deine Gedanken denken.

Meine Pläne lasse ich dir.  
Ich glaube nicht mehr, daß mein Leben  
einen Sinn findet  
in dem, was ich erreiche von meinen  
Plänen.  
Ich vertraue mich deinem Plan an,  
denn du kennst mich.

Meine Sorgen um andere Menschen  
lasse ich dir.  
Ich glaube nicht mehr,  
daß ich mit meinen Sorgen irgend et-  
was bessere.  
Das liegt allein bei dir. Wozu soll ich  
mich sorgen?

Die Angst vor der Übermacht der an-  
deren lasse ich dir.  
Du warst wehrlos zwischen den Mäch-  
tigen.  
Die Mächtigen sind untergegangen. Du  
lebst.

Meine Furcht vor meinem eigenen  
Versagen lasse ich dir.  
Ich brauche kein erfolgreicher Mensch  
zu sein,  
wenn ich ein gesegneter Mensch sein  
soll  
nach deinem Willen.

Alle ungelösten Fragen, alle Mühe mit  
mir selbst,  
alle verkrampten Hoffnungen lasse ich  
dir.  
Ich gebe es auf, gegen verschlossene  
Türen zu rennen,  
und warte auf dich. Du wirst sie öffnen.

Ich lasse mich dir. Ich gehöre dir, Herr.  
Du hast mich in deiner guten Hand. Ich  
danke dir.

---

<sup>37</sup> Aus: Jörg Zink, *Wie wir beten können*, Stuttgart 1975, Seite 207.

### **Achter Schritt: 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 und die Erfahrung des Aufstehens in zwei Gedichten aus:

**M 1.8.1**

**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*

**Erste Schritte**

**M 1.8.2**

Langsam  
lerne ich wieder  
zu sehen,  
wie das Licht  
sich in den Blättern  
der Bäume bricht

und spüre wieder  
den kühlen Wind  
und die Wärme der Sonne  
auf meiner Haut.

Schritt um Schritt  
wage ich mich  
wieder heraus  
aus meiner Seelengruft.

Ich lausche  
meinen Schritten  
und höre  
auf die Stimmen  
der Kinder.

Ich atme  
den modrigen Geruch  
des Waldes  
und die staubigsüße Schwere  
der Straßen.

Ich schaue  
in die Gesichter derer,  
die mir begegnen

und frage mich,  
was wohl  
ihr Herz  
bewegt.

Ich fühle,  
wie die Schatten  
der Müdigkeit  
weichen

und den ersten Spuren  
neuerwachten Lebens  
Raum geben  
in mir.

*Christa Spilling-Nöker*

Der Weg durch die Trauer braucht Zeit. Er kennt bestimmte Stadien, die nicht einfach übersprungen werden dürfen. Der Klinikseelsorger *Waldemar Pisarski* beschreibt diesen Weg:

### **M 1.8.3** Wege durch die Trauer

#### *Trauer - Antwort der Seele*

Im Jahre 1917 veröffentlichte *Sigmund Freud* einen kleinen Aufsatz mit dem Titel „Trauer und Melancholie“. Diese Arbeit vermag auch heute noch unser Verständnis dafür zu wecken, was Trauer bedeutet. Freud schreibt: „Trauer ist regelmäßig die Reaktion auf den Verlust einer geliebten Person oder einer an ihre Stelle gerückten Abstraktion wie Vaterland, Freiheit, ein Ideal usw.“ Mehrere Erfahrungen kommen in dieser Aussage zusammen. Zunächst einmal: Trauer ist eine sehr natürliche, normale, ja notwendige Reaktion auf einen erlittenen Verlust. Sie ist gleichsam die Antwort der Seele auf diesen Verlust. Zweitens: Neben dem Tod gibt es noch viele andere Verlusterfahrungen, um die Menschen trauern. Eine Amputation, eine Scheidung, ein Umzug, der Abschied von einer Lebensphase - all dies sind Trauersituationen. Drittens: Trauern tut weh. Deswegen ist es so verführerisch, Trauer zu vermeiden. Aber es ist wichtig, daß unsere Seele trauern darf. Nur so kann sie sich von dem Verlorenen lösen. Freud nennt diesen Prozeß *Trauerarbeit*.

Nun hat sich unser Verständnis von Trauer seit jenem Aufsatz noch weiter vertieft. Wir wissen heute, daß die Trauer einem Weg gleicht, besser einer Wegstrecke, die ein Mensch zurückzulegen hat. Diese Wegstrecke hat einen Anfang und ein Ende. Bei näherem Hinsehen können wir dabei einzelne Wegetappen erkennen, Zeiten, in denen ein bestimmtes Erleben im Vordergrund steht, das dann wieder in den Hintergrund tritt. Diese *Trauerphasen* sollen im folgenden beschrieben werden. Bitte sehen Sie darin nicht eine automatische Abfolge, so, als seien sie bei jedem Menschen gleich, von gleicher Dauer, gleicher Intensität, gleicher Gestalt. Unser persönliches Erleiden und Erleben läßt sich nicht in einem Schema unterbringen. Wichtig ist, daß unsere Trauer - ich denke jetzt an den Tod eines lieben Menschen - die einzige Möglichkeit darstellt, durch allen Schmerz und alle Tiefen hindurch Linderung, Trost und Heilung zu erleben.

#### *Schock*

Nein, nein, das kann nicht sein! Das darf nicht sein! Das kann nicht stimmen! Sie müssen sich täuschen! Sie irren sich! Es ist nicht wahr!

Alles in mir lehnt sich auf. Alles wehrt sich. Alles schreit „nein“! Daß ein Mensch nicht mehr sein soll, der zu meinem Leben gehörte, der zu mir gehörte. Daß er jetzt tot ist, meine Seele kann diesen Gedanken noch nicht an sich heranlassen. Nein, das ist nicht wahr! Es kann nicht sein! Ich spüre, wie ich mich dieser Nachricht ver-

schließe, nein, es verschließt sich in mir. So, als ob sich meine Seele schützen müßte vor der Gewalt dieser Wahrheit. Vor ihrer Wucht. Vor ihrer Macht.

Später einmal werde ich mich zu erinnern versuchen. Werde mir ins Gedächtnis zurückrufen, wie es mir in diesen ersten Stunden ergangen ist. Wie war das, als die Todesnachricht kam? Schemenhaft, undeutlich mögen die Bilder sein, die vor mir aufstehen. Daß ich haltlos geweint habe, das weiß ich noch. Daß ich geschrien habe. Daß es aus mir herausgeschrien hat. Daß die Nachricht durch meinen Körper gegangen ist, ein leises Beben, dann ein Schütteln und Durchgeschütteltwerden. Oder aber es erstarrte alles. Ich stand wie versteinert, stand reglos, kalt, gelähmt.

Vielleicht erzählen mir andere, wie ich mich über den Körper des Toten geworfen habe, wie ich auf ihn eingeredet habe, wie ich versucht habe, ihn wachzurütteln. Dazwischen Weinen, Schreien, Gebetsworte, herausgestoßenes Leid.

Heute kann ich dieses Verhalten verstehen. Ich verstehe die Verzweiflung, die nach meiner Seele griff. Ich verstehe auch, daß dieser Schock besonders schwer ist, wenn der Tod ganz plötzlich kommt, ganz unerwartet, wenn er gewaltsam eingetreten ist. Es ist ja einfühlbar: Ein Leben, das langsam ausklingt, vielleicht durch Monate der Krankheit hindurch, ein Leben, das ich durch all diese Zeit begleitet habe, an dessen Ende bin ich vorbereitet. Oft genug habe ich an dieses Ende gedacht, habe es mir vorgestellt, habe dieses Sterben langsam an mich herangelassen. Gewiß, auch hier sind Traurigkeit und Schmerz in mir, aber nicht so überwältigend, als wenn der Tod hereinbricht, jäh und unerwartet.

Wichtig ist, daß ich mich annehmen kann in meinen Gefühlen, in meinem Verhalten, in meinem Erleben. Und wichtig ist, daß ich Menschen finde, die mich annehmen. Vielleicht auch nur einen Menschen. In diesen ersten Stunden werden es wohl nur ganz behutsame Gesten sein, die mich erreichen. Ein Berühren, ein In-den-Arm-Nehmen, ein Über-die-Wange-Streicheln. Ein paar Handgriffe, die hilfreich sind. Ich brauche keine großen Worte. Wichtig ist, daß ich spüre: Ich bin gehalten, auch wenn alles haltlos scheint.

### *Kontrolle*

Der Schock in mir hat sich langsam gelöst. Eigentlich bräuchte ich jetzt Zeit. Zeit für mich. Aber tausend Dinge kommen auf mich zu und wollen erledigt werden. Dokumente muß ich heraussuchen, Angehörige benachrichtigen, Anzeigen entwerfen. Der Gang zu Behörden steht an, und ein Bestattungsunternehmen will verständigt werden. Ich brauche Trauerkleidung und Blumenschmuck und und und ...

Es ist eine zweifache Kontrolle. All die Anforderungen, die getan werden müssen, ohne Aufschub, üben eine starke Kontrolle aus. Und auf der anderen Seite kann ich all dies nur bewältigen, wenn ich meine Kräfte anspanne und meine Gefühle - so weit

es nur irgendwie geht - unter Kontrolle halte. Kein Wunder, daß ich manchmal das Gefühl von Unwirklichkeit habe, von Abstand, von Gespaltensein. Wie jemand, der gleichzeitig auf der Bühne steht und dort agiert und zur selben Zeit im Zuschauer-raum sitzt und zusieht.

Die Stunde der Beerdigung kommt. Es mag sein, daß ich mich vor dieser Stunde fürchte. Die Menschen um mich herum, die Feier in der Trauerhalle und am Grab. Die Hände, die sich mir entgegenstrecken, die Worte, die ich hören werde. Wird das alles mich nicht mehr aufwühlen? Werde ich all dem gewachsen sein? „Von Beileidsbekundungen bitten wir Abstand zu nehmen“, heißt es in manchen Traueranzeigen oder „Die Beisetzung hat in aller Stille stattgefunden.“ Entscheidungen, die aus dieser Sorge heraus entstanden sind.

Ja, die Beerdigung ist eine sehr schmerzliche Erfahrung. Der verschlossene Sarg, das Hinabsenken in das Grab, die Kränze, die Blumen, das alles erinnert mich noch einmal ganz tief an die Endgültigkeit des Todes. Jetzt *bin* ich verwitwet, verwaist, jetzt *bin* ich allein. Dies ist die eine Seite. Aber daneben gibt es noch eine andere: Ich bin umgeben von Menschen, die mir nahe sein wollen, die mir - wie unzureichend auch immer - ihre Anteilnahme und ihr Mitgefühl ausdrücken. Die Gebete, die Lesungen nehmen meine Gefühle auf, meine Erfahrungen, meine Fragen. Sie lassen sie zu und sprechen sie aus. Meine Trauer wird ernst genommen und gleichzeitig in einen weiteren Horizont gestellt. Was mich bewegt und bekümmert und erschüttert, ist gehalten von Worten des Glaubens und des Hoffens und des Liebens.

Die ganze Trauerfeier ist voller Zeichen, Zeichen, die beides beinhalten, Traurigkeit und Trost, Schmerzliches und Heilendes, Verlassenheit und Gehaltenwerden, Ende und Anfang. Bis hin zum gemeinsamen Essen und Trinken nach der Beerdigung. Auch dies ein Zeichen dafür, daß das Leben weitergeht - durch alles Leid hindurch - und daß wir nur miteinander und voneinander und füreinander leben können.

Viele Wege werde ich in diesen Tagen gehen. Vieles wird an mir vorüberziehen. Manches werde ich wie in Trance erleben. Aber vielleicht gibt es wenigstens ein paar Oasen der Ruhe und der Besinnung. Zeiten, in denen ich loslassen kann. Der Besuch des Pfarrers könnte solch eine Insel sein. Ich zeige ihm Bilder und Fotos. Ich erzähle, was geschehen ist. In den folgenden Monaten werde ich dies noch oft tun müssen, erzählen, immer wieder erzählen. Wichtig ist, daß ich darin verstanden werde. Daß ich spüre: Ich muß mich nicht zusammennehmen! Ich darf meinen Schmerz zulassen! Ich darf meine Tränen zeigen! Tröstung und Linderung und Heilung nicht am Leid vorbei, sondern durch das Leid hindurch. So, wie es verheißen ist: „*Selig sind, die sich zu ihrem Leid bekennen. Sie werden getröstet werden*“ (Matth. 5,4).

---

*Zurückgenommenes Leben*

Die Beerdigung ist vorüber. Freunde und Verwandte sind abgereist. Die Anspannungen der letzten Tage klingen ab. Es wird still um mich herum. Vielleicht ermesse ich erst jetzt, was geschehen ist, spüre erst jetzt, daß jemand von mir gegangen ist, den ich lieb hatte. Beginne jetzt erst zu begreifen, daß nichts mehr so ist wie vorher. Alles ist anders geworden. Alles.

Zurückgenommenes Leben. Mein Lebensrhythmus, mein ganzer Lebensfluß verlangsamt sich. Meine Bewegungen werden langsamer. Es ist, als ob sich das Leben zurückzieht. Ja, manchmal weiß ich gar nicht, ob ich mehr auf die Seite des Lebens oder auf die Seite des Todes gehöre. Mein Interesse an Äußerlichkeiten läßt nach; an meiner Kleidung, an meinem Aussehen, an der Wohnung. Ich mag ordentlich, ja penibel gewesen sein, jetzt bin ich nachlässig und gleichgültig. Vieles, was mir flott von der Hand gegangen ist, macht mir jetzt große Mühe.

Ich brauche alle Zeit und alle Kraft für mich selbst. Meine ganze Aufmerksamkeit gilt dem Menschen, den ich verloren habe. Meine Gedanken, meine Erinnerungen und meine Gefühle kreisen um ihn. Eine ganz große Sehnsucht wohnt in meinem Herzen. Manchmal treibt mich diese Sehnsucht, die Wege abzuschreiten, die wir gegangen sind. Sie treibt mich, Schränke und Schubladen und Kleider zu durchsuchen, so, als ob ich noch etwas von dem festhalten könnte, vielleicht sogar finden könnte, was ich verloren habe.

Dabei sind mein Verhalten und mein Erleben in diesen Wochen und Monaten ganz und gar nicht durchgängig, stimmig und geradlinig, sondern viel eher sprunghaft, unberechenbar und oft genug zusammenhanglos. Ich bin untätig und und teilnahmslos und dann wieder voller Unruhe und Erregbarkeit. Auf Tage großer Beherrschung und Disziplin folgen Tage des Sich-Gehen-Lassens. Ich sehne mich nach Zuwendung und bin oft genug unleidlich, reizbar und ungeheuer verletzlich. Aus nichtigem Anlaß machen sich Klagen und Anklagen Luft. Manchmal leide ich selbst unter meiner Empfindsamkeit und unter meinem Mißtrauen. Selbstvorwürfe und Schuldgefühle machen manche Tage zur Qual und lassen mich nachts keine Ruhe finden. Es ist dann, als ob ich mit einem übergroßen Scheinwerfer unser Leben noch einmal durchleuchte und überall nur Defizite entdecke, überall Lücken und Unvollkommenes.

Oft genug werde ich erleben, daß mich andere in dieser Zeit *aufzurichten* versuchen. Ich solle mich zerstreuen, sagen manche. Ich solle etwas tun, was mich auf andere Gedanken bringt. Andere empfehlen mir, mich doch in Arbeit zu stürzen oder eine Weltreise zu machen. Solche Ratschläge sind gut gemeint, gewiß, aber sie helfen nicht weiter. Die Trauer meiner Seele würde ich überall mitnehmen, und sie ließe sich nur kurzfristig betäuben. Heilung wird nicht durch Ablenkung ermöglicht, sondern durch Zuwendung. Durch Zuwendung und Aufmerksamkeit. Daß es Menschen

---

gibt, die mich annehmen, wie ich bin. Daß es Menschen gibt, die mich aushalten, wie ich bin. Daß es Menschen gibt, die mir zuhören, immer wieder zuhören, damit ich erzählen kann. Damit ich aussprechen kann, was mich bekümmert und bedrückt. Damit ich alles aussprechen kann. Einmal soll alles Leid ausgesprochen sein, soll alles Leid *heraus*-gesprochen sein.

Nicht nur meine Seele trauert in dieser Zeit. Auch mein Körper trauert mit. Dieses Mittrauern nennen wir oft mit anderen Namen, nennen es Appetitlosigkeit, Schlaflosigkeit, Magenschmerzen usw. Ich werde zu entscheiden haben - und vielleicht finde ich dabei einen verständigen ärztlichen Begleiter - wie weit ich dieses Trauern zulassen will und wieviel Raum ich ihm geben möchte. Auch hier werde ich den Weg entdecken, der für mich gangbar ist, eben meinen Weg. Aber dazu brauche ich das Mitfühlen, Mitschwingen, Mitschweigen, Mitleiden und Mitgehen anderer Menschen.

### *Ein neuer Anfang*

Irgendwann einmal - das traditionelle Trauerjahr mag dabei einen gewissen zeitlichen Rahmen darstellen - merke ich, daß ich mich wieder dem Leben zuwende. Vielleicht nehme ich auf einmal wahr, daß ich wieder ein Interesse an meinem Äußeren habe, an meiner Kleidung, an meinem Aussehen. Ich möchte wieder teilhaben an dem, was draußen vor sich geht. Vielleicht verspüre ich auf einmal wieder Lust, etwas zu erleben. Vor einiger Zeit konnte ich mir das noch gar nicht vorstellen. Aber jetzt möchte ich mir wieder einmal einen Film ansehen oder ein Theaterstück oder in ein Konzert gehen. Bis vor kurzem noch war mir alles gleichgültig. Jetzt beginne ich wahrzunehmen, mich zu interessieren, Anteil zu nehmen.

Der Gang zum Friedhof bekommt eine neue Qualität. Ich nehme nicht mehr nur dieses eine Grab wahr, das meinen Lieben umschließt. Jetzt höre ich auch die Vögel in den Bäumen, atme den Duft der Blüten, freue mich an den Farben der Blumen. Meine Erinnerungen werden reicher, sind nicht mehr so schmerzerfüllt. Ich empfinde Dankbarkeit für alles, was gewesen ist. Gleichzeitig lasse ich in meiner Erinnerung auch schwere Erlebnisse zu. Daß es manchmal Streit gegeben hat und Ärger und Dissonanzen. Ganz langsam lerne ich, *in Frieden* Abschied zu nehmen.

Ich öffne mich wieder für das Leben. Es ist nicht alles aus. Es geht weiter. Ich lebe wieder auf. Der Verstorbene beansprucht mich nicht mehr so ausschließlich wie bisher. Das, was ihm gehörte, war lange Zeit heilig. Wehe, wenn sich jemand daran wagte! Unverändert sollte es bleiben, der Schreibtisch, die Bücher, die Bilder. Jetzt nehme ich vieles noch einmal in meine Hände, manches lege ich beiseite, anderes schenke ich her, wiederum anderes werfe ich weg. Ich entscheide jetzt, was ich behalten möchte und was nicht.

Gewiß, auch jetzt noch gibt es Augenblicke der Traurigkeit. Tränen kehren zurück. Manchmal sogar Weinkrämpfe und Verzweiflung. Es gibt Augenblicke, in denen mich Einsamkeit und Verlassenheit wieder zu überwältigen drohen. Ein Geburtstag, die Sterbestunde, ein Familienfest kommt, und ich tauche wieder ein in die Schattenseite des Lebens. Aber solche Einbrüche klingen wieder ab und gehen vorüber. Sie halten nicht mehr so lange an, halten mich nicht mehr so gefangen wie früher. Mehr und mehr neigt sich die Waagschale dem Leben zu, zögernd erst, aber dann immer deutlicher und länger und verlässlicher. Meine kleingewordene Welt beginnt sich zu weiten. Es ist, als ob die Fenster und Türen in meinem inneren Haus aufgingen. Ich nehme das Leben von draußen wieder wahr.

Vor allem gewinne ich wieder Zutrauen, wenn ich auf Menschen zugehe. Ich kann Nähe wieder besser ertragen, ja, ich kann mich wieder anderen anvertrauen. Ich lerne wieder zu leben, vielleicht auch, mich wieder zu verschenken. Ich lerne, daß ich wieder jemandem gehören darf. Gerade an dieser Stelle werden die ersten Schritte wohl sehr zaghaft sein. Vielleicht überschattet von Zweifeln und von Fragen bedrängt. Und doch sind sie ein Zeichen dafür, daß ich nicht mehr in der Vergangenheit lebe. Ich mag mich ihrer erinnern, ich mag mich an solchen Erinnerungen wärmen, mag mich an ihnen freuen, mag gerne von ihnen erzählen, aber ich lebe in der Gegenwart. Hier und jetzt und heute.

Es ist eine wunderbare Erfahrung. All die Schmerzen und all die Traurigkeiten, durch die ich gehen mußte, haben mich nicht zerstört. Im Gegenteil, sie haben mich reicher gemacht, weiter gemacht, wärmer, herzlicher, verständiger, tiefer, weiser gemacht. Viele Räume, die mir vorher unbekannt waren, habe ich jetzt durchschritten. Vieles ist mir vertraut geworden. So kommt ein Weg zu seinem Ende. Ich sehe jetzt deutlicher, wer ich bin und woher ich komme. Ich kann das Eigene besser wahrnehmen und spüre gleichzeitig mehr Verbundenheit mit anderen. Ich habe mich kennengelernt mit meinen Schwächen, in meiner Angst, mit meiner Sehnsucht, in meinem Gelingen und in meinem Scheitern, in meinem Glauben und mit meinen Zweifeln. Ich habe erlebt, was wichtig ist und was zurücktreten kann, was flüchtig ist und was bleibt. In aller Erschütterung habe ich erfahren, daß ich gehalten bin und geliebt werde. Mein Trauerweg ist zu Ende, und ich bin neu *aufgerufen* zu verantworten, wer ich bin und wie ich leben möchte.<sup>38</sup>

---

<sup>38</sup> Waldemar Pisarski in: Christophorus-Hospiz-Verein (Hg.), Pflegen bis zuletzt, Seite 152-161.

---

## Leben nach dem Tod

Zur Frage nach der Hoffnung über den Tod hinaus gehört auch das Nachdenken über das Leben nach dem Tod. Während der Glaube an Gott in den letzten Jahren in *Deutschland* rapide abgenommen hat, ist die Zahl derer, die an ein Leben nach dem Tod glauben, leicht angestiegen. Freilich stimmen diese Vorstellungen nur selten mit der biblischen Botschaft von der Auferstehung überein. Auch in einer Kursgruppe „Sterbende begleiten“ innerhalb einer Kirchengemeinde oder einer Hospizinitiative dürfte es unterschiedliche Auffassungen zur Frage nach dem Leben nach dem Tod geben. Eine Kursgruppe sollte dem Austausch über die unterschiedliche Vorstellungen nicht ausweichen. Das kann unter anderem eine gute Übung sein, Andersdenkende gelten zu lassen.

In den letzten Jahren sind zahlreiche Bücher über *Erlebnisse „in Todesnähe“* erschienen. Menschen, die aus dem Koma zurückgeholt wurden, berichten in ihnen von erstaunlich ähnlichen Erfahrungen. Dazu gehört die Loslösung vom Körper. Die Patienten hatten den Eindruck, über sich zu schweben und auf den eigenen Leichnam herabzublicken. Dazu gehört auch der Eindruck, durch einen dunklen Tunnel zu müssen, an dessen Ende ein strahlende Licht auf den Ankömmling wartet. Es ist wissenschaftlich nicht geklärt, ob solche Erlebnisse tatsächliche Erfahrungen „nach dem Tod“ sind oder von letzten Hirnwellen produziert werden. Die meisten der „Wiederbelebten“ berichten jedenfalls, daß es unangenehm für sie war, auf die Erde zurückzumüssen und daß der Tod für sie nach dieser Erfahrung den Schrecken verloren habe.

Immer mehr Verbreitung findet in unseren Breitengraden die Annahme einer Wiederverkörperung (Reinkarnation). Diese Lehre stammt aus dem *Fernen Osten* und ist Ausdruck für das Bewußtsein, daß vieles in diesem Leben nicht zur Vollendung kommt. Durch unsere Taten schaffen wir Tatsachen, die oft nicht mehr rückgängig zu machen sind. Wir stören die Harmonie der Welt. Dafür muß Ausgleich geschaffen werden. Die Wiedergeburt dient nach östlicher Auffassung dazu, daß ich mein negatives „Karma“ (die Summe des von mir begangenen Unrechts) abarbeite oder durch Leiden wettmache. Ziel aller *Hindus* und *Buddhisten* ist es, das Rad der Wiedergeburten so schnell wie möglich hinter sich zu lassen und in den Zustand der Wunsch- und Leidenschaftslosigkeit (Nirwana) einzugehen, wie der Wassertropfen endlich den Weg ins Meer findet.

Für *westliche Menschen* unserer Tage hat der Gedanke an eine Wiedergeburt oft eher etwas Reizvolles. Wir leben in einer Welt voller Möglichkeiten und können nur einige davon verwirklichen. Mehrere Leben in der Vergangenheit und Zukunft könnten uns die Chance geben, auch all das auszuprobieren, was wir diesmal nicht erlebt haben. Diese Reinkarnationsvorstellung hat kaum noch spirituellen Gehalt.

Innerhalb der *Christenheit* gibt es im Blick auf das Leben nach dem Tod zwei „Schulen“. Die einen glauben, daß sich im Tod die Seele vom Körper trennt und sich zu Gott (beziehungsweise zunächst an einen Läuterungsort) begibt. Diese Auffassung vertritt unter anderem die römisch-katholische Kirche. Das „*Fegfeuer*“ wird dabei nicht unbedingt als Ort der Strafe verstanden, sondern als Ort der Reinigung und Läuterung, wo das zur Vollendung kommt, was im irdischen Leben unvollendet blieb. Viele protestantische Theologen lehren den *Ganztod*: Der ganze Mensch stirbt mit Leib und Seele und wird von Gott erweckt und neugeschaffen. Es gibt keinen unzerstörbaren Seelenkern, aber es gibt das neuschaffende

Wort Gottes, das aus dem Tod ins Leben ruft. In der *Auferstehung* bekommt der Mensch auch einen neuen Leib.

Umstritten ist ferner, ob es für einen kleineren oder größeren Teil der Menschheit eine ewige Verdammung geben wird, oder ob Gott durch seine Liebe am Ende auch diejenigen zu sich ziehen wird, die - aus welchen Gründen auch immer - zu Lebzeiten nicht glauben konnten (*Allversöhnung*). Die offizielle Lehre der großen Kirchen hat immer am „doppelten Ausgang“ des Endgerichts festgehalten, während einige Theologen (*Oetinger, Christoph Blumhardt, Karl Barth*) der „Allversöhnung“ zuneigten.

Der *Marxismus* hat der christlichen Lehre vom ewigen Leben vorgeworfen, sie sei eine Vertröstung der Armen und würde dazu führen, daß ungerechte Verhältnisse auf dieser Erde nicht beseitigt werden. *Christen* wie *Christoph Blumhardt* haben darauf entgegnet, daß gerade die Botschaft von der Auferstehung ein Protest gegen das Unrecht sei. Die Auferweckung Jesu ist nach dieser Auffassung Gottes Aufstand gegen Willkür und Unrecht. Die Jünger Jesu wurden von dieser Botschaft beflügelt, ihre Lähmung zu überwinden und in die Welt hinauszugehen, um die Verhältnisse auf der Erde zu verändern. Christen sind nach Blumhardt „Protestleute gegen den Tod“.

Ähnlich klingt es in einem **Gedicht von Kurt Marti** an:

das könnte manchen herren so passen  
wenn mit dem tode alles beglichen  
die herrschaft der herren  
die knechtschaft der knechte  
bestätigt wäre für immer

**M 1.8.4**

das könnte manchen herren so passen  
wenn sie in ewigkeit  
herren blieben im teuren privatgrab  
und ihre knechte  
in billigen reihengräbern

aber es kommt eine auferstehung  
die anders ganz anders wird als wir dachten  
es kommt eine auferstehung die ist  
der aufstand gottes gegen die herren  
und gegen den herrn aller herren: den tod<sup>39</sup>

<sup>39</sup> Aus: Kurt Marti, *Leichenreden*, Darmstadt 1975, Seite 63.

---

*Heidi und Jörg Zink* versuchen im folgenden Text, einem Kind in bildhafter Sprache zu erklären, was nach dem Tode geschieht:

### **M 1.8.5** Wo sind die Toten?

Eines Tages fragt uns unser Kind: Wo sind eigentlich die Toten? Es hat gesehen, wie man einen Sarg in die Erde gesenkt hat, und darin lag der Großvater. Wo ist der Großvater nun? Ist es nicht kalt für ihn im Grab? Wird er nicht naß, wenn es regnet? Ist es nicht schrecklich eng und dunkel da unten in der Erde?

Aber das können wir verhältnismäßig leicht erklären: Unseren Körper brauchen wir auf dieser Erde hier. Wenn wir hinübergehen in das andere Leben, brauchen wir ihn nicht mehr. Der Körper ist wie ein Kleid. Ein Kleid ist wichtig, wenn es kalt ist und der Wind weht. Es macht warm und kann auch schön sein. Aber abends, wenn wir schlafen gehen, ziehen wir unser Kleid aus und hängen es an die Tür oder über einen Stuhl.

Wenn jemand stirbt, zieht er seinen Körper aus wie ein Kleid. Das Kleid legt man in die Erde. Man braucht es nicht mehr. Der Mensch bekommt von Gott ein neues Kleid, und das ist noch schöner als das, das er hier getragen hat.

Da unten im Grab liegt also nicht der Großvater. Der ist anderswo, wohin wir ihn nicht begleiten können. Aber wir gehen immer wieder zu seinem Grab und schmücken es mit Blumen, weil wir ihn noch immer lieben und an ihn denken. Und wir danken Gott, daß wir ihn nicht nur in ein Grab, sondern vor allem in seine Hände legen durften.

Nach einem Gespräch dieser Art sprechen wir abends vielleicht dieses Lied, oder wenn wir das können, singen wir es:

Nun ruhen alle Wälder,  
Vieh, Menschen, Städt und Felder,  
es schläft die ganze Welt;  
ihr aber, meine Sinnen,  
auf, auf, ihr sollt beginnen,  
was eurem Schöpfer wohlgefällt!

Der Tag ist nun vergangen,  
die güldnen Sternlein prangen  
am blauen Himmelssaal.  
Also werd ich auch stehen,  
wann mich wird heißen gehen  
mein Gott aus diesem Jammertal.

Der Leib eilt nun zur Ruhe,  
legt Kleider ab und Schuhe,  
das Bild der Sterblichkeit.  
Die zieh ich aus, dagegen  
wird Christus mir anlegen  
das Kleid der Ehr und Herrlichkeit.

Breit aus die Flügel beide,  
o Jesu, meine Freude,  
und nimm dein Kuchlein ein.  
Will Satan mich verschlingen,  
so laß die Englein singen:  
„Dies Kind soll unverletzet sein.“

Auch euch, ihr meine Lieben,  
soll heute nicht betrüben  
ein Unfall noch Gefahr.  
Gott laß euch selig schlafen,  
stell euch die güldnen Waffen  
ums Bett und seiner Engel Schar.<sup>40</sup>

---

<sup>40</sup> Aus: Heidi und Jörg Zink, Wie Sonne und Mond einander rufen. Gespräche und Gebete mit Kindern. Mit Bildern von Hans Deininger, Stuttgart 1982, Seite 56-57.

Ein überraschendes Bild für den Sterbevorgang hat *Martin Luther* gewählt. Er vergleicht den Weg durch das Tor des Todes mit dem Weg, den der Mensch bei seiner Geburt gehen muß.

**M 1.8.6****Das Sterben als neue Geburt<sup>41</sup>**

Wenn so jedermann Abschied auf Erden gegeben ist, dann soll man sich allein zu Gott richten, wohin der Weg des Sterbens sich auch kehrt und uns führt.

Und hier beginnt die enge Pforte, der schmale Steig zum Leben. Darauf muß sich ein jeder getrost gefaßt machen. Denn er ist wohl sehr eng, er ist aber nicht lang.

Und es geht hier zu, wie wenn ein Kind aus der kleinen Wohnung in seiner Mutter Leib mit Gefahr und Ängsten geboren wird in diesen weiten Himmel und Erde, das ist unsere Welt: ebenso geht der Mensch durch die enge Pforte des Todes aus diesem Leben.

Und obwohl der Himmel und die Welt, darin wir jetzt leben, als groß und weit angesehen werden, so ist es doch alles gegen den zukünftigen Himmel so viel enger und kleiner, wie es der Mutter Leib gegen diesen Himmel ist.

Aber der enge Gang des Todes macht, daß uns dies Leben weit und jenes eng dünkt. Darum muß man das glauben und an der leiblichen Geburt eines Kindes lernen, wie Christus sagt: „Ein Weib, wenn

es gebiert, so leidet es Angst. Wenn sie aber genesen ist, so gedenkt sie der Angst nimmer, dieweil ein Mensch geboren ist von ihr in die Welt.“ (Joh. 16,21)

So muß man sich auch im Sterben auf die Angst gefaßt machen und wissen, daß danach ein großer Raum und Freude sein wird.



*Kees de Kort, Bartimäus*

<sup>41</sup> Martin Luther, Ein Sermon von der Bereitung zum Sterben, 1519 (WA 2, 685-697); abgedruckt in: Insel-Lutherausgabe, Band 2, Frankfurt 1982, Seite 16-17; Zeichnung von Kees de Kort, aus: Bartimäus (Reihe: Was uns die Bibel erzählt), Stuttgart: Deutsche Bibelgesellschaft 1968.

### Einführung

Nach dem Grundkurs gehört zum Projekt „Sterbende begleiten“ ein sechs- bis neunmonatiges Praktikum. In dieser Zeit besuchen die KursteilnehmerInnen regelmäßig einen schwerkranken oder sterbenden Menschen. Alle zwei bis drei Wochen trifft sich die Gruppe mit dem Leitungsteam zur Fallbesprechung und zum Austausch.

Die Texte im Mittelteil des Handbuches berühren Themen, die in der Praktikumsphase an Bedeutung gewinnen. Nicht alle betreffen die Rolle und Aufgabe der Besuchenden. Manche dienen der Hintergrundinformation und damit einem breiteren Verständnis der Situation, in der der kranke Mensch sich befindet.

Aus der Schweiz stammen die folgenden Ratschläge für Menschen, die Besuche machen. Sie wurden gemeinsam von den Kirchen und dem Roten Kreuz sowie einer Altenpflegeeinrichtung im *Kanton Zürich* erarbeitet. Viele der Hinweise sind auf unser Projekt übertragbar, sofern im Rahmen des Praktikums (und der späteren Praxis) Besuche bei Kranken und ihren Angehörigen anstehen. Einige Schweizer Spracheigentümlichkeiten haben wir in hochdeutsche Ausdrücke übersetzt.

**M 2.1** **Schön, daß Sie kommen. Hinweise für Besuche**

*Jeder Mensch braucht Kontakte.*

Es gibt aber Situationen, die es einem Menschen erschweren, von sich aus mit anderen Kontakt aufzunehmen: Zuzug in ein neues Stadtviertel oder eine neue Gemeinde, Verlust eines Lebenspartners, Krankheit, Behinderung, Alter.

*Warum Besuche?*

Kommt jemand in eine solche Lage, stellt sich die Frage, wie er seine Bedürfnisse nach menschlicher Zuneigung, Anregung, Gedankenaustausch und Information befriedigen kann. Regelmäßige Besuche können dazu beitragen, Scheu vor Kontakten, Rückzug, Vereinsamung oder Isolierung und die oft damit verbundene Hilfsbedürftigkeit abzuwenden.

*Wer macht Besuche?*

Jeder, der sich als freier Mitarbeiter in einem Besuchsdienst für einen regelmäßigen Einsatz verpflichten möchte. Solche Besuchsdienste werden in immer mehr Gemeinden von verschiedenen Organisationen gegründet. Sie stellen einen wichtigen Bestandteil der sozialen Arbeit dar.

*Ich - ein Besucher?*

Ich überlege mir, ob ich Besuche machen möchte und warum. Die Mitarbeit in einem Besuchsdienst ist mehr als nur eine Verpflichtung; sie bedeutet auch eine Bereicherung für jeden Menschen, der sich einem andern zuwenden will.

Bei meinen Besuchen treffe ich wahrscheinlich Menschen an, die in vielem anders sind oder anders denken als ich. Da jeder Mensch das Recht hat, er selber zu sein, versuche ich, ihn aus seiner Entwicklung und seiner Umwelt heraus zu verstehen. Dieses Verständnis wird mir helfen, ihn nicht nach meinen Maßstäben zu beurteilen oder sogar zu verurteilen.

Niemand hat es gern, wenn man seine Lebensgewohnheiten oder Einstellungen ändern oder ihm etwas Bestimmtes aufzwingen will. Das Selbstbestimmungsrecht gilt auch für kranke, behinderte und alte Menschen. Jeder Mensch ist darauf angewiesen, daß andere auch seine Schwächen annehmen können. Mein Partner ist ein erwachsener Mensch mit Erfahrungen, Leistungen, Hoffnungen und Enttäuschungen. Ich versuche darum, ihn ernst zu nehmen. Anreden und Aussprüche wie „guter Mann“, „alte Leutchen“, „Opa“, „wie gehts uns heut?“ usw. sind Anbiederungen und Herabsetzungen.

Wenn Weltanschauungs- oder Glaubensfragen zum Gesprächsthema werden, kann ich meine Haltung und Einstellung äußern, dränge sie aber meinem Partner nicht auf. Fühle ich mich nicht zuständig, sage ich es.

Grundsätzlich mische ich mich weder in die Anordnungen eines Arztes, einer Gemeindefschwester, einer Sozialarbeiterin, einer Heimleitung usw. noch in die Familienangelegenheiten meines Partners ein, ausgenommen er oder seine Angehörigen würden mich ausdrücklich in einer gewissen Angelegenheit beiziehen. Als Mitarbeiter im Besuchsdienst unterstehe ich der Schweigepflicht in bezug auf die gesundheitlichen und persönlichen Verhältnisse meines Partners.

---

## Vor dem Besuch

### *Einige Fragen an mich selber*

- Welche Vorstellungen habe ich von meinem Partner?
- Bin ich bereit, ihn zu erfahren?
- Erwarte ich etwas von ihm?
- Erwartet er etwas von mir?
- Warum gehe ich hin?
- Wie würde ich reagieren, wenn ich besucht würde?
- Auf was will ich beim Besuch besonders achten, sei es bei mir oder bei meinem Partner?

### *Anmeldung*

Damit sich mein Partner auf den Besuch einstellen kann, melde ich mich an. Dies ist nicht erforderlich, wenn ich aus Erfahrung weiß, daß ich jederzeit willkommen bin. Wenn ich aus irgendeinem Grund die Abmachung nicht einhalten kann, entschuldige ich mich rechtzeitig und versuche, einen neuen Termin zu vereinbaren.

### *Zuverlässigkeit*

Mein Partner erwartet mich. Ich enttäusche oder beunruhe ihn nicht durch mein Zuspätkommen.

### *Besuchsdauer*

Die Dauer des Besuches passe ich dem Bedürfnis meines Partners an. Ich werde mir daher für meinen Besuch genügend Zeit nehmen. Ich beachte aber auch meine eigenen Möglichkeiten. Mein Verhalten soll so sein, daß mein Partner auch bei einem kurzen Besuch nicht den Eindruck von Eile erhält. In Krankenhäusern und Heimen vereinbare ich die Besuchszeit mit dem zuständigen Personal.

### *Angebote und Versprechen*

Es kann sein, daß von mir regelmäßig oder gelegentlich praktische Handreichungen (z.B. Hausarbeiten, Besorgungen usw.) erwartet oder gewünscht werden. Ich werde mir klar darüber, was ich zu leisten bereit bin und verspreche nicht mehr, als ich halten kann. Wenn ich beim letzten Besuch etwas versprochen habe, prüfe ich, ob das Versprechen eingelöst ist.

### *Angebote in Gemeinde und Stadtviertel*

Der Besuchsdienst ist einer der sozialen Dienste in der Gemeinde. Im Prinzip werde ich von der Leitung des Besuchsdienstes laufend orientiert; andernfalls verschaffe ich mir selber die notwendigen Informationen, um meinem Partner - wenn nötig - Auskunft geben zu können (z.B. über Krankenpflegedienste, Beratungsstellen, Haushilfedienst, Essen auf Rädern, Angebote für Betagte, Spielgruppen, Bücherausleih-Dienst, Behinderten-Sport usw.).

### *Geschenke*

Ein Geschenk kann Freude machen, es kann aber auch verpflichten und zu Gegengeschenken verleiten. Aus diesem Grunde sehe ich davon ab, regelmäßig etwas mitzubringen. Auch ohne Geschenk kann die Begegnung zu einer gegenseitigen Bereicherung werden.

### *Häufigkeit und Regelmäßigkeit*

Die Häufigkeit und Regelmäßigkeit der Besuche vereinbare ich mit dem Partner auf Grund seiner Bedürfnisse und meiner Möglichkeiten.

---

## Der Besuch

### *Die Begrüßung*

Beim ersten Besuch stelle ich mich vor und erkläre, in wessen Auftrag ich den Besuch mache (z.B. Kirchengemeinde, Hospizverein usw.).

Wenn ich durch die Leitung des Besuchsdienstes persönlich oder durch ein Schreiben eingeführt wurde, werde ich daran anknüpfen.

Lebt der Besuchte bei Angehörigen, werde ich auch sie begrüßen und über den Zweck meines Besuches orientieren.

Bei Besuchen in Heimen und Krankenhäusern stelle ich mich, je nach Situation, dem zuständigen Personal vor.

### *Das Gespräch*

Das Gespräch kommt nicht immer von selber in Gang. In der unmittelbaren Umgebung des Besuchten liegen vielleicht Anknüpfungspunkte (z.B. Einrichtung des Zimmers, Pflanzen, Fotos, Schmuck, Aussicht, Haustiere usw.).

Deutliches, langsames Sprechen erleichtert das Gespräch.

Ich höre auf meinen Partner. Ich lasse ihn ausreden. Wir sprechen vor allem von dem, was er möchte. Wenn möglich knüpfe ich an das an, was er sagt.

Der Partner möchte auch mich kennenlernen. Darum werde ich auch von mir selber sprechen. Ich versuche dabei, an den Reaktionen meines Partners zu erspüren, wieviel und wie lange ich von mir erzählen soll.

Um das Gespräch in Gang zu halten, kann ich Fragen stellen. Ich frage aber nicht aus.

Kürzere oder längere Gesprächspausen sind natürlich. Es muß nicht ununterbrochen geredet werden.

Wenn ich um Rat gefragt werde, gehe ich darauf ein. Sofern es mir möglich ist, mache ich mehr als einen - aber nicht zu viele Vorschläge. Damit mein Partner selbst entscheiden kann, lasse ich ihm Zeit, das Gesagte zu erfassen und darüber nachzudenken.

Es kann nützlich sein, wenn ich auf bestehende Dienste oder Möglichkeiten aufmerksam mache. Auf Wunsch gebe ich nähere Hinweise.

---

*Sich einfühlen*

Eine Atmosphäre des Vertrauens kann geschaffen werden, wenn es mir gelingt, ganz da zu sein: mein Fühlen, Sehen, Hören und Reden sind auf meinen Partner ausgerichtet. Dieses Sich-Einfühlen kann mein Verständnis für ihn fördern.

Der Zugang zu einem fremden Menschen kann erleichtert werden, wenn ich mir bewußt werde, was ich an ihm liebenswert finde, was mich eventuell an ihm stört oder was mein Interesse an ihm weckt.

Mein Partner hat vielleicht andere Bedürfnisse als ich. Deshalb versuche ich herauszufinden, was ihn besonders interessiert oder freut: Vorlesen, Basteln, Handarbeiten, Spazieren, Plaudern, ein Gespräch führen, Musizieren, Spielen, ohne viel Worte anwesend sein, usw.

Jeder Mensch möchte nicht nur empfangen, sondern auch selber geben können. Von daher gesehen ist es möglich, daß ich ausnahmsweise ein kleines Geschenk annehme.

Es kann sein, daß mein Partner zunächst einen Zuhörer braucht, um seinem Ärger, seiner Enttäuschung, seiner Not, seinem Schmerz, seiner Verzweiflung usw. Ausdruck zu geben.

Spüre ich, daß mein Partner gewisse Probleme hat, überlasse ich es ihm, ob und zu welchem Zeitpunkt er mir mehr davon erzählen will.

Mein Partner kann sich in einer schmerzlichen Situation befinden. Ich versuche, das Schmerzliche mit ihm zusammen zu bejahen und es mitzutragen, ohne leichtfertig zu trösten.

*Besondere Situationen*

Mein Partner kann sich mir gegenüber ablehnend verhalten. Die Gründe dafür können verschiedenartig sein, zum Beispiel: Er hat Angst, weil er mich noch nicht kennt; er fühlt sich unwohl oder hat Schmerzen; er ist skeptisch usw.

Ich muß also Ablehnung nicht in erster Linie auf meine Person beziehen. Ich versuche, die Situation zu verstehen und darauf einzugehen.

Vielleicht treffe ich meinen Partner beim Fernsehen oder Radiohören an. Ich kläre mit ihm ab, wie wichtig ihm die Sendung ist, und wir entscheiden zusammen, wann unser Gespräch stattfinden kann.

Gewisse Gründe (Depression, Geisteskrankheit, Arteriosklerose usw.) können einen intensiveren Kontakt zu meinem Partner verhindern. Trotzdem sind regelmäßige Besuche für solche Menschen von Bedeutung.

Wenn mein Partner Wahnvorstellungen äußert, rede ich ihm diese nicht aus. Ein Gespräch darüber führt kaum weiter. Ich versuche, ihn irgendwie abzulenken.

---

Es gibt Menschen, die immer wieder das Gleiche erzählen. Trotzdem höre ich zu. Ich kann dem Gespräch eine Wendung geben, indem ich zum Beispiel einen einzelnen Punkt genau wissen möchte, nach früheren Erlebnissen frage oder sonst ablenke.

Es gibt auch Menschen, die ihre Unzufriedenheit über sich selber, ihre Situation und andere ständig durch Jammern, Klagen, Schimpfen oder Nörgeln äußern. In einem solchen Fall ist es gut, wenn ich das Gespräch in die Hand nehme.

Manchmal droht das Reden oder gar Schimpfen über andere zum eigentlichen Gesprächsthema zu werden. Hier gebe ich dem Partner zu verstehen, daß ich weder mitschimpfe noch mich einmische.

Angehörige oder Drittpersonen, mit denen mein Partner zusammenlebt, könnten meinen Besuchen zwiespältig gegenüberstehen. Ich versuche, auch mit diesen Mitbewohnern einen guten Kontakt herzustellen, bin mir aber immer bewußt, daß meine Besuche in erster Linie meinem Partner gelten.

Sollte es in meiner Gegenwart zwischen Angehörigen, einer Heimleitung, einer Krankenschwester, einem Sozialarbeiter usw. und meinem Partner zu einer Auseinandersetzung kommen, ergreife ich auf keinen Fall Partei. Wenn ich aber finde, daß etwas nicht stimmen kann, rede ich mit der Leitung des Besuchsdienstes, um das weitere Vorgehen gemeinsam zu überlegen.

Auch ältere, kranke und behinderte Menschen haben grundsätzlich sexuelle Bedürfnisse, über die sie eventuell sprechen möchten. Ich nehme solche Gespräche ernst, beziehe sie aber nicht auf meine eigene Person.

Das Schicksal meines Partners, seine Art oder seine eventuelle Neigung, von mir Besitz zu ergreifen, können mich sehr belasten. Wenn ich mich überfordert fühle, bespreche ich mich mit der Leitung des Besuchsdienstes.

#### *Der Abschied*

Auch wenn ich während des Besuches den Eindruck gewonnen habe, willkommen zu sein, frage ich vor dem Abschied, ob weitere Besuche erwünscht sind. Ich wende mich mit dieser Frage in erster Linie an meinen Partner und erst in zweiter Linie an eventuelle Mitbewohner.

Wenn es erwünscht ist, vereinbaren wir das Datum des nächsten Besuches.

Beim ersten Besuch hinterlasse ich in der Regel meine Adresse und meine Telefonnummer.

---

## Nach dem Besuch

### *Nochmals einige Fragen an mich selber*

- Konnte ich zuhören?
- Habe ich zuviel geredet, meinen Partner zu oft unterbrochen?
- Habe ich verstanden, was der Partner sagen wollte?
- Was hat mir dieser Besuch gegeben?
- Gehe ich gerne wieder hin?
- War die Besuchsdauer angemessen?
- Auf was will ich das nächste Mal besonders achten?

### *Weiterleitung von eigenen Beobachtungen und Wünschen des Partners*

Wenn mein Partner etwas benötigt, bespreche ich dies mit seiner Einwilligung mit der Leitung des Besuchsdienstes. Dann können die nötigen Schritte unternommen werden, z.B. Einbeziehung einer Gemeindeschwester, eines Pfarrers, eines Beratungsdienstes, eines Arztes, einer Ergotherapeutin usw.; Kontakt mit Angehörigen usw.

### *Besuchsbericht*

Je nach Regelung im Besuchsdienst fülle ich das Formular aus und sende es an die Leitung. Punkte, welche ich bei der nächsten Zusammenkunft der Besucher zur Sprache bringen will, schreibe ich auf.

### *Kontakte zwischen den Besuchen*

Befand sich der Partner in einer schlechten Verfassung, frage ich bald nach, wie es ihm geht, und melde es der Leitung des Besuchsdienstes. Je nach Situation sind auch telefonische Kontakte zwischen den Besuchen angebracht.

Ich notiere mir die Daten von Geburtstag und eventuell anderen Jubiläen, damit ich an diesen Tagen einen Gruß schicken oder einen Besuch machen kann.

### *Rücktritt aus dem Besuchsdienst*

Mit meiner Mitwirkung im Besuchsdienst bin ich eine Verpflichtung eingegangen. Wenn ich keine Besuche mehr machen kann, melde ich es der Leitung des Besuchsdienstes und bereite auch meinen Partner rechtzeitig auf mein Wegbleiben vor.<sup>42</sup>

---

<sup>42</sup> Gemeinsam erarbeitet vom Institut für Erwachsenenbildung der evang.-reformierten Landeskirche des Kantons Zürich, der Zürcher Caritaszentrale, Pro Senectute im Kanton Zürich und dem Schweizerischen Roten Kreuz, Sektion Zürich.

Der folgende Text von *Rudolf Gebhardt* reflektiert eigentlich die Rolle des Pfarrers / der Pastorin bei der Sterbebegleitung. Er ist aber in vielen Punkten auch für Laien-SeelsorgerInnen geeignet.

## **M 2.2 Zur Rolle des Seelsorgers/ der Seelsorgerin in der Sterbeseelsorge**

Das Mittelalter kannte eine *Ars moriendi*, die in vielfacher Weise Vorbereitungen auf das Sterben meditierte. Texte aus der Bibel, Gebete, Sakramentlehren, das Zeichen des Kreuzes, Heiligenbilder und manches andere wurden zu Hilfen für das Sterben. Eine Erkenntnis, die bis auf den heutigen Tag wichtig bleibt, wurde im Mittelalter besonders herausgestellt: Nur wer das Sterben und den Tod mit in sein Leben hier auf Erden einbezieht, wird dieses Leben auf der Erde bestehen können.

*Luther*, der kein ungebrochenes Verhältnis zur Seelsorge an Sterbenden hatte, hat dennoch mit seinem „Sermon von der Bereitung zum Sterben“ (Hinweis: Sie finden ihn im Anhang zur zweiten Auflage des Leitungshandbuches) Grundlegendes für die evangelische Seelsorge gesagt. Er knüpft an die mittelalterliche Tradition an, bringt aber sehr stark seinen Christusglauben angesichts des Todes zur Geltung.

In 20 Empfehlungen trägt er seine Gedanken vor:

- Der Sterbende soll seine zeitlichen Güter in Ordnung bringen. (1)
- Er soll sich mit allen Menschen versöhnen. (2)
- Er kann die Todesangst im Blick auf Gott ertragen lernen. (3)
- Er soll die Sakramente zur Stärkung des Glaubens empfangen. (4)
- Er kann sich festhalten an der objektiven Autorität der Sakramente. (5)
- Er kann widerstehen den drohenden Bildern von Sünde, Tod und Hölle. (6-8)
- Er kann widerstehen den drohenden Gewalten, weil er sich auf Christi Werke verlassen kann, auf seinen Tod und seine Auferstehung. (9-12)
- Durch den Glauben an die Kraft des lebendigen Wortes Gottes und das Handeln Gottes durch die Sakramente kann der Zweifel abgewehrt werden. (13-17)
- Durch die Sakramente wird der Sterbende mit Gott und der ganzen Christenheit verbunden. (18)
- Bitte um Glauben. (19)
- Weil Gott alles im Sterben tut und der Sterbende sich ganz auf ihn verlassen darf, deswegen kann das Sterben durchgestanden werden. (20)

Inhaltlich hat sich die Sterbeseelsorge seit der Reformation im wesentlichen an diese Grundlegungen Luthers gehalten.

Für den Seelsorger ist es wichtig, daß er selbst nachdenkt über seine eigenen Ängste und Hoffnungen angesichts des Todes.

Nirgends ist die *Identität des Seelsorgers* zwischen Person und Beruf so gefordert wie am Sterbebett. Hier muß er wirklich ganz er selbst sein. Das, was er sagt und tut, muß wahr sein. Alle Masken müssen abgelegt werden, so gut das auch immer geht. Die Frage muß lebendig sein, was bedeutet es, daß ich sterben muß, was bedeutet das für mich? Welche Herausforderung ist der Tod für meinen Glauben? Sind meine Gebete Schutz für *mich*, damit ich zwischen dem grausamen Sterben und meiner Angst eine Abwehr aufrichten kann? Oder wende ich mich wirklich an Gott stellvertretend für den Sterbenden? Kann ich die anklagenden Warum-Schreie des Sterbenden ertragen? Kann ich es zulassen, daß die Sprache des Leids die Klage, ja die Anklage ist?

Patienten beschreiben manchmal die Pfarrer als Menschen, die nicht zuhören, sondern predigen, die kaum Schweigen ertragen, die zu dogmatisch sind, die immer schon wüßten, was der Patient sagen wollte, die viel Unruhe und Geschäftigkeit verbreiten und den Eindruck hinterließen, daß sie keine Zeit hätten. Das mag alles übertrieben klingen, aber wir müssen uns diese Anfragen und Beobachtungen gefallen lassen. Wer bin ich, was glaube ich, wo sind meine Anfechtungen? Diese Fragen muß ich in mich hineinlassen, damit ich mich wirklich einem Sterbenden zuwenden kann.

In allen Zeiträumen des Sterbens wird der Seelsorger vor allem stiller, aktiv zuhörender Begleiter sein. Der Kranke braucht niemals nötiger einen Menschen als jetzt, einen Menschen, der ihm nahe ist. Besonders wichtig ist es, daß der Seelsorger in der Phase des Zorns die Anklagen und Klagen zuläßt. Alle Entschuldigungen, die er für Ärzte, Pfleger, Pfarrer oder auch Gott vorbringt, sind jetzt falsch. Der Sterbende wird denken, er versteht mich nicht, weil er mein Leiden nicht versteht. Auch bei der Depression sollte der Seelsorger wissen, daß *er* mit der Ablehnung des Kranken nicht gemeint ist, das Leben überhaupt steht auf der Anklagebank. Sehr wichtig sind die Stunden der Zustimmung. Hier kann christliche Seelsorge unendlich hilfreich sein in der Vorbereitung auf die Ewigkeit. Die christlichen Bilder und Symbole sind nie sprachfähiger als jetzt.

Mit einem Seelsorger möchte der Patient ganz offen sprechen können. Jeder Seelsorger kennt Situationen wie die folgende:

Der Seelsorger betritt ein Krankenzimmer, um einen krebskranken Mann von 45 Jahren zu besuchen. Seine Frau und der Bruder sind gerade zu Besuch. Sie sind in einem lockeren Gespräch, die Atmosphäre ist beinahe heiter. Der Seelsorger will sich zurückziehen, um nicht zu stören. Der Patient bittet ihn sehr eifrig zu bleiben. Seine Frau und der Bruder wollten bald gehen. Die Besucher gehen wirklich, der Seelsorger bleibt. Als der Patient und der Seelsorger allein sind, fällt der Kranke erschöpft in seine Kissen zurück:

„Gott sei Dank, daß ich mich jetzt so geben kann, wie es mir wirklich zumute ist. Immer wenn meine Frau hier ist, muß ich mich so zusammennehmen, damit sie nicht ganz mutlos wird. Mit ihr kann ich nicht über das Sterben reden, weil sie es nicht erträgt. Sie denkt, ich weiß nicht, wie krank ich bin. Dabei weiß ich schon seit einiger Zeit, daß ich nicht mehr gesund werde. Endlich kann ich offen sprechen. Ich bin Ihnen (dem Seelsorger) so dankbar dafür.“

Worüber will er sprechen? Er will Gott und die Welt anklagen, er will sagen, wie ungern er stirbt. Er will leben. Er will sprechen über alles, was in ihm vorgeht. Er will berichten: „Das war mein Leben. Das habe ich gewollt, das habe ich geschafft, das alles ist mir nicht gelungen, hier bin ich schuldig geworden. Das möchte ich noch in Ordnung bringen. Mit dem möchte ich noch einmal sprechen. Den möchte ich um Verzeihung bitten.“ Aber auch Fragen nach dem Sinn brechen auf: „War das das Leben? Ist mit dem Tod alles aus? Wie kriege ich Gott, Liebe und Hoffnung mit dem Tod zusammen? Nützt beten? Bei mir offensichtlich nicht.“ Vor allen Dingen immer wieder der Versuch eines abschließenden „Das war mein Leben“.

Der erfahrene Seelsorger weiß, daß Stimmungen und Gefühle rasch wechseln und umschlagen können. Er versucht, in den verschiedenen Abschnitten des Abschieds treu bei dem Sterbenden zu bleiben, daß er immer mehr zustimmen und sich der Liebe Gottes anvertrauen kann. Wer das als Seelsorger erlebt, wird selbst reich beschenkt. *Wahrheit am Krankenbett* ist nicht ein Mitteilen von Fakten, nicht eine Frage von dogmatischen Grundsätzen, sondern Wahrheit ist eine Frage der Treue und Zuverlässigkeit, ein Wachsein bei einem Menschenbruder in seiner schwersten Stunde. Oft ist Wahrheit eine stille Übereinkunft ohne Worte. Manchmal ist es ein Gebet über Leben und Tod. Immer ist Wahrheit eine eindeutige Handlung oder Rede, eben der Gegensatz von Lüge aus Bequemlichkeit. Wahrheit am Krankenbett fordert den Seelsorger ganz, sie ist ein Annehmen auf Gegenseitigkeit.

Die *christliche Tradition* hat Symbole des Sterbens, des Leidens, der vergehenden Zeit, aber auch der Hoffnung, des neuen Anfangs, der Überwindung des Todes immer gekannt und weiterentwickelt. Man braucht nur einmal einen Blick in die Gesangbücher zu werfen, wo von Kreuz, Tod und Ewigkeit gesungen wird. Nacht und Tag, Abend und Morgen, Sommer und Winter, die neue Erde, das neue Jerusalem, Kreuz und Auferstehung, Zeit und Ewigkeit, die Gleichnisreden, Hirt und Schafe, die Jonageschichte, alle diese Bilder können kommunikabel gemacht werden mit der Symbolsprache der Sterbenden. Auf dieser Ebene allein wird ein Gespräch zu suchen sein. Es gilt, ein Vertrauen aufzubauen, das von der Todesangst befreien kann.

---

Explizite Formen christlicher Frömmigkeit können den Kommunikationsvorgang fördern zwischen Seelsorger und dem Sterbenden:

1. Die sprechende Handlung des *Abendmahls*. Dabei ist vor allem auch auf die Symbolik zu achten: Kreuz, Kerzen, Kelch mit Wein, Brot, Gesten der Zuwendung, das austeilende Schenken, Zeichen der Nähe.

2. *Segenshandlungen*: Kreuzschlagen, Auflegen der Hände, Gebärde des Segens, Hand reichen und halten. (Heute auch: *Krankensalbung*)

3. *Gebete*, vor allem das Vaterunser, aber auch andere bekannte Gebetsworte oder einige freie Formulierungen, der Situation angemessen.

4. Möglichkeiten eröffnen, zu *beichten* als Heimkehr ins Vaterhaus, Versöhnung mit Gott und den Menschen.

5. Das Lesen und Sprechen der zentralen *biblischen Worte* von der Liebe Gottes, des Loslassens und Überwindens, Psalmen, Gleichnisse, Jesus-Worte. Alles, was die Dimension der Tiefe und Ewigkeit aufschließen kann.

Die Wirklichkeit der Auferstehung Jesu erschließt sich nur meinem Glauben und damit einer tieferen Schicht meines Lebens. Nur in der Tiefe erfahre ich Wahrheit, nicht an der Oberfläche, wo ich sie meist suche. An der Oberfläche sehen wir nur das Todesschicksal, sehen wir die 60 oder 80 Jahre, die wir hier auf der Erde leben. An der Oberfläche mühen wir uns unser Leben lang, lassen uns treiben und werden getrieben, müssen wir auch hetzen und jagen, um nicht etwas von dem zu versäumen, was unser Leben ausmacht. Aber genau so leben wir an unserem Leben vorbei, genau deswegen können wir nur so schwer sterben.

Die Osterbotschaft vom Sieg Jesu über den Tod hilft mir, einen Weg in die Tiefe zu finden, einen Weg zum Staunen, zum Stillehalten, zur Umkehr. In der Stille höre ich manchmal seine Stimme: „Fürchte dich nicht, Christ hat das Leben wiedergebracht. Warum traust du dem allmächtigen Gott so wenig zu?“<sup>43</sup>

---

<sup>43</sup> Auszüge aus: Rudolf Gebhardt, Seelsorge an Sterbenden, in: Erhard Giesler (Hg.), Sterbende begleiten. Theologische Beiträge zu Fragen nach Euthanasie, Sterbehilfe und Seelsorge an Sterbenden, Kassel 1988, Seite 73-99.

Die „Hospizbewegung“ bemüht sich unter anderem um die Einrichtung von Häusern, in denen Menschen in Würde sterben können. Eine der Forderungen dieser Bewegung ist der Ausbau der Schmerz-Therapie. *Johann-Christoph Student*, einer der Vordenker der Bewegung, schreibt über die Dimensionen des Schmerzes und ihre Linderung:

### **M 2.3 Die vier Dimensionen des Schmerzes**

#### *Die körperliche Dimension von Schmerzen*

Der Körper ist keine biochemische Maschine! Deshalb wäre eine Beschränkung der Therapie körperlicher Schmerzen auf die Gabe von Medikamenten halbherzig. Zu guter körperlicher Schmerz-Therapie gehört auch gute körperliche Pflege des Sterbenden. Bequemlichkeit, Behagen, Wohlgefühl - das sind einige Begriffe, die umschreiben, was Pflege hier bewirken sollte. Die richtige Lagerung des Patienten, der sanfte Umgang mit seinem Körper, liebevolle Massagen können Schmerzen oftmals überraschend schnell beseitigen oder lindern. Gute körperliche Schmerz-Therapie braucht also Schwestern und Pfleger, die genügend Wissen um diese sanften Formen der lindernden Pflege besitzen und die bereit sind, dieses Wissen, diese Kenntnisse auch zum Wohle der Patienten einzusetzen, ohne sich von Terminkalendern und starren Zeitplänen ihre Zuwendung diktieren zu lassen.

Das Berufsbild der liebevoll, hingebungsvoll und fachlich gut geschult pflegenden Schwester hat seine Wurzeln im Deutschland des vorigen Jahrhunderts. Es ist an der Zeit, es für unser Jahrhundert wiederzuentdecken. Der Pflegenotstand in der Klinik ist Anzeichen dafür, wie sehr die Kunst der Schwester als Partnerin des Arztes mißachtet wird. Voraussetzung für Veränderung ist hier, daß es die Pflegenden selbst wieder lernen, selbstbewußt zur Eigenständigkeit ihrer heilenden Kunst zu stehen.

Beseitigung körperlicher Schmerzen ist allerdings keineswegs gleichzusetzen mit einer Beseitigung von allem Leid! Die Beseitigung körperlicher Schmerzen ist jedoch eine wesentliche Voraussetzung dafür. Sie öffnet dem Sterbenden ebenso wie denen, die ihm nahe sind, den Blick für weitere Dimensionen des Schmerzes. Gute körperliche Schmerz-Therapie ist deshalb Voraussetzung für die Wahrnehmung und damit Bewältigung von Schmerzen jenseits der Körperlichkeit.

#### *Die soziale Dimension von Schmerzen*

Schmerzen empfinden wir nicht nur dann, wenn in unserem Körper etwas schmerzhaft in Unordnung geraten ist. Schmerzen kann ein Mensch auch dann empfinden, wenn im sozialen Gefüge seiner Umgebung etwas schmerzhaft in Unordnung geraten ist: z.B. dann, wenn wir die Trennung von geliebten Menschen schmerzlich wahrnehmen müssen.

Den Tod zu erleben bedeutet stets, solch schmerzhaftes Trennungen zu erfahren. Oft bedeutet aber bereits das Sterben, daß derartige Trennungen Gestalt annehmen: wenn Pflegekräfte und Ärzte sich geängstigt vom Sterbenden zurückziehen. Wenn Angehörige nicht wissen, ob sie ein offenes, ehrliches Gespräch mit dem Sterbenden beginnen dürfen und dann - vielleicht um ihn zu „schonen“ - jegliches Gespräch vermeiden.

In der Bundesrepublik Deutschland sterben ohnedies die meisten Menschen noch immer in unvertrauter, isolierender Umgebung: nämlich in Krankenhäusern oder Pflegeheimen - und müssen die Trennung von Mitmenschen durch solch „totale Institution“ schmerzhaft erdulden. Auch Angehörige mögen diese Art der Trennung von einem Angehörigen als schmerzhaft erleben - und leiden für sich allein.

Was Familien in dieser Situation benötigen, ist schmerzlindernde Unterstützung durch Helfer, die in der Lage sind, die Kommunikation unter den Betroffenen wieder in Gang zu setzen. Sie brauchen Unterstützung, die eine vertrauensvolle, geborgene Atmosphäre schafft, in der sich ein Mensch wieder zu Hause fühlen kann. Am leichtesten läßt sich dies natürlich dort erreichen, wo Menschen im wörtlichen Sinne zu Hause sind: in den eigenen vier Wänden, wo sie sich auskennen, Herr der Situation sind. Deshalb bedeutet Linderung „sozialer Schmerzen“ vor allem, den betroffenen Menschen die Möglichkeit zu geben, die letzten Tage des Lebens zu Hause, im vertrauten Kreise zu verbringen - oder wenigstens an einem Ort, der diesem Zuhause möglichst nahekommt.

#### *Die psychische Dimension von Schmerzen*

Schmerz hat stets auch eine psychische Dimension. Bei Sterbenden meint dies besonders die schmerzliche Erfahrung, daß er und seine Angehörigen nur noch eine letzte, begrenzte Chance haben, letzte Dinge zu erledigen, ungelöste Konflikte zu einem guten Ende zu bringen. Das fällt oft sehr schwer. Es wollte oft ein Leben lang nicht gelingen. Es bedeutet, über schmerzhaftes Dinge zu sprechen: über Kränkungen, Vernachlässigungen, Ungerechtigkeiten ... - Darf man das einem Sterbenden überhaupt antun? Sollte man ihn nicht lieber schonen, Harmonie heucheln?

Nein. Nur dort, wo es gelingt, den schmerzhaften Prozeß einer Aussprache im letzten Augenblick zuzulassen und zu durchleiden, kann schließlich auch das andere glaubwürdig geschehen: die Entdeckung, wie viel an Liebe dem Sterbenden gegenüber empfunden wird, einer Liebe, die oftmals unter Bergen von Schuld-, Scham- und Wutgefühlen verschüttet war.

Erlösung von solchem Schmerz ist keine Frage der Zeit. Es erfordert vor allem Mut auf beiden Seiten - und mutige Helfer, die bereit sind, diesen schmerzhaften Prozeß auszuhalten, ohne davonzulaufen.

---

*Die spirituelle Dimension von Schmerzen*

Unter spirituellen Schmerzen sind alle die Schmerzen zu verstehen, die sich an der Sinnfrage entzünden: der Frage nach dem Sinn des Lebens und dem Sinn des Sterbens, der Frage nach dem Sinn unserer menschlichen Existenz schlechthin: „Was ist mein Leben wert gewesen?“ - „Was hat meinem Leben Sinn und Ganzheit gegeben?“ Die Frage zu stellen heißt, sich schmerzhaften Antworten ausgesetzt zu sehen. Es bedeutet, sich auf schmerzhaftes In-Frage-Stellen der eigenen Person einzulassen. Es heißt bisweilen auch zu erleben, wie vertraute religiöse Vorstellungen ihre Tragfähigkeit verlieren und brüchig werden, wenn die schmerzhaft-ängstigende Frage nach dem „Danach“ gestellt wird - oder ist es vielleicht eher die Frage nach dem „Davor“? Und wo liegt der Unterschied?

Spätestens hier wird der Helfer spüren, wie die Begegnung mit Sterbenden auch uns selbst - als Sterbliche - schmerzhaft bedroht. Wie festgefügte Dimensionen von Zeit und Raum sich aufzulösen drohen, liebgewordene religiöse Vorstellungen in Frage gestellt werden. Spätestens hier zeigt es sich auch, daß Schmerzen in ihrer Mehr-Dimensionalität nie nur ein individuelles Geschehen sind, sondern stets auch ein sozialer Prozeß. Deshalb betreffen Schmerzen nicht nur den Sterbenden, sondern auch seine Begleiter. Deshalb ist eine gute Schmerz-Therapie stets auch Hilfe für die Helfer.

Am deutlichsten hat diesen Aspekt wohl der englische Sterbeforscher *Parkes* herausgearbeitet. Seine Forschungen belegen, daß die Qualität der Schmerz-Therapie auch Auswirkungen auf die Trauer der Hinterbliebenen hat. Die Trauer der von ihm über 10 Jahre hin untersuchten Witwen verlief um so milder und mit weniger körperlichen und seelischen Komplikationen, je besser die Schmerz-Therapie war und je mehr dabei alle vier Dimensionen des Schmerzes berücksichtigt wurden.<sup>44</sup>

---

<sup>44</sup> Aus: Diether Wolf von Goddenthow (Hg.), *Mit dem Tod leben, Sterbebegleitung und praktischer Rat*, Freiburg 1989, Seite 60-63.

---

*Johann-Christoph Student* zeigt auf, welche Formen der Schmerz-Therapie bei Sterbenden möglich sind:

### **Möglichkeiten der Schmerz-Therapie bei Sterbenden**

**M 2.4**

#### *Fortschritte der Schmerz-Therapie bei Sterbenden*

Die Angst vor körperlichen Schmerzen in der Sterbephase hat ihren realen Hintergrund vor allem bei Menschen mit Krebs und neuerdings auch mit AIDS: Bis zu 90 % aller Menschen mit Krebs haben in der Endphase ihrer Erkrankung - teils äußerst starke - Schmerzen. Um so wichtiger ist es für den Sterbenden ebenso wie für Angehörige und Helfer zu wissen, daß die Behandlung von Schmerzen in dieser Lebensphase in den letzten 15 Jahren zu einer immer besser entwickelten medizinischen Disziplin geworden ist. Es ist heute möglich, über 90 % aller Menschen, die in der Endphase einer Krebserkrankung unter Schmerzen leiden, ihre Schmerzen zu nehmen.

#### *Schmerz-Therapie mit Morphium*

Dieser Erfolg ist ganz wesentlich auf ein spezielles schmerztherapeutisches Prinzip zurückzuführen: 1974 beschrieb der englische Pharmakologe und Arzt *Dr. Robert Twycross* eine neue Umgangsform mit dem schon damals seit langem zum schmerztherapeutischen Repertoire der Medizin gehörigen Morphium (Ärzte bezeichnen es übrigens als Morphin, weshalb wir im folgenden ebenfalls diese Bezeichnung verwenden wollen). Bis dahin war Morphin bei sterbenden Menschen meist in hoher Dosis gespritzt worden. Danach waren die Patienten dann zwar für viele Stunden schmerzfrei, aber auch bewußtlos oder wenigstens bewußtseinsgetrübt. Sie „verschliefen“ gewissermaßen ihr Sterben. Wachten sie auf, wurden sie gewaschen und gefüttert, soweit die dann wieder heftig einsetzenden Schmerzen dies zuließen. Dann schließlich „erlöste“ sie wieder die Spritze. Aus dieser Zeit stammt auch noch das Vorurteil, Morphin beschleunige den Sterbeprozess.

*Twycross* führte nun zwei neue Anwendungsprinzipien ein:

- a) Morphin wird nicht mehr gespritzt, sondern als eine wäßrige Lösung über den Mund eingenommen. Dies erspart dem Patienten nicht nur den unangenehmen Einstich. Es macht ihn zugleich auch unabhängig von der rechtzeitigen Gegenwart einer Person, die mit der Spritze umgehen kann. Außerdem entfaltet Morphin, über den Mund eingenommen, seine Wirkung „sanfter“: Es flutet langsam an, nimmt die Schmerzen - aber betäubt das Bewußtsein nicht. Der Patient bleibt wach, kommunikations- und handlungsfähig. Dies gilt auch für extrem hohe Dosen (abgesehen von den ersten Tagen der Anwendung).
- b) Morphin wird nicht „nach Bedarf“ verabreicht, sondern vorbeugend. Da man durch entsprechende Untersuchungen entdeckt hatte, daß Morphin etwa nach vier Stunden in seiner Wirkung nachläßt, träten zu dieser Zeit wieder Schmerzen auf. Der Patient würde also ängstlich von einer Dosis zur nächsten bangen. Regelmäßig alle vier Stunden gegeben, also rechtzeitig vor Auftreten neuer Schmerzen, bleibt der betroffene Mensch dauerhaft schmerzfrei - und kann endlich entspannen.

Ein wesentlicher Vorteil der von *Twycross* angegebenen Anwendungsform liegt auch darin, daß sie es dem Patienten leichter macht, zum Sterben nach Hause zurückzukehren. Die regelmäßige, vorbeugende Behandlung sterbender Menschen mit oralem Morphin bringt ihn also auch zugleich seinem Wunsch nach Sterben zu Hause entscheidend näher.

In den angelsächsischen Ländern hat sich diese Form der Schmerz-Therapie bei sterbenden Menschen rasch verbreitet und gehört dort seit langem zum klinischen Standard.

#### *Schmerz-Therapie in der Bundesrepublik*

In der Bundesrepublik Deutschland hat diese segensreiche Methode nur langsam und zögernd Einzug in den klinischen Alltag gehalten. Zwar haben sich Fachleute wie der Limburger Internist und Kübler-Ross-Schüler *Paul Becker* oder der in Bochum lehrende Anästhesie-Professor *Michael Zenz* seit langem um die Einführung der Methode verdient gemacht. Dennoch besteht gerade bei niedergelassenen Ärzten große Zurückhaltung gegenüber Morphin. Fachleute schätzen sogar, daß in der Bundesrepublik 60 % aller Schmerz-Patienten unzureichend schmerztherapeutisch behandelt werden.

Solche Zurückhaltung beruht vermutlich auf verbreiteten Vorurteilen Morphin gegenüber: Selbst Ärzte äußern bisweilen noch die Sorge, der Patient könne „süchtig“ werden. Nun wäre dies bei einem Menschen mit nur noch eng begrenzter Lebensspanne ohnedies wohl kaum ein gewichtiges Argument. Darüber hinaus hat sich aber gezeigt, daß Morphin richtig angewendet keineswegs süchtig macht. Sucht entsteht höchstens bei falscher Anwendung; z.B. bei Dosierung „nach Bedarf“ oder wenn der Patient sich gar jede neue Dosis erbetteln muß. Auch eine Beschleunigung des Sterbeprozesses ist in der Regel nicht zu befürchten. In jedem Fall würde dies aber durch die verbesserte Lebensqualität mehr als aufgewogen.

Ein weiterer Grund für die Zurückhaltung bundesdeutscher Ärzte der Morphin-Anwendung gegenüber beruht vermutlich auch auf den Erfahrungen restriktiver Verschreibungs-Vorschriften durch den Gesetzgeber („Betäubungsmittel-Gesetzgebung“). Dies läßt sich auch daran ablesen, daß nur ein recht bescheidener Prozentsatz aller Ärzte überhaupt über die vorgeschriebenen Rezeptformulare verfügt (nach Angaben des Bundesgesundheitsamtes nur etwa 60 % der niedergelassenen Ärzte und nur 30 % der Ärzte in Kliniken). Tatsächlich können aber diese Rezeptformulare von jedem ausgebildeten Arzt in ausreichender Menge kostenlos beim Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte, Kurt-Georg-Kiesinger-Allee 3, 53175 Bonn (Bundesopiumstelle) angefordert werden. Außerdem sind 1986 die gesetzlichen Vorschriften deutlich gelockert worden, so daß keine formalen Hindernisse mehr im Wege stehen, um schwerstkranken Menschen auch zu Hause die erforderliche Morphin-Menge bereits für eine Woche im voraus zu verordnen.

#### *Nebenwirkungen der Schmerz-Therapie mit Morphin*

Jedes Medikament mit einer deutlichen Hauptwirkung, so liest man in den Pharmakologie-Lehrbüchern, besitzt auch Nebenwirkungen. Wie steht es hiermit bei Morphin? Die Nebenwirkungen des Morphins sind denkbar gering. Kein Wunder, schließlich ist es ja eine körperverwandte Substanz, die gut verträglich ist. Die bekannten Nebenwirkungen sollten jedoch dem Sterbenden selbst ebenso wie seinen Angehörigen und ihren Helfern ausreichend bekannt sein: Obgleich Morphin im allgemeinen nicht müde macht, kommt es doch in den ersten Tagen der Behandlung, bis der Patient sich an das Medikament gewöhnt hat, zu erheblicher Müdigkeit. Das gleiche gilt für Dosiserhöhungen im Verlauf der Behandlung. In die-

ser Zeit ist es gut, wenn sich immer eine vertraute Person in der Nähe des Patienten befindet. Denn viele Patienten empfinden solche Müdigkeit durchaus als unangenehm. Die Betroffenen fühlen sich hilflos und ausgeliefert, fürchten gar, dies sei ein Zeichen für das unmittelbar bevorstehende Lebensende.

Wichtig zu wissen ist ferner, daß der Patient durch Morphin *stets* eine Verstopfung entwickelt (eventuelle Ausnahmen: z.B. AIDS-Kranke mit Durchfällen und Patienten mit künstlichem Darmausgang). Deshalb muß vom ersten Tag der Morphingabe an ein ausreichend wirksames Abführmittel *vorbeugend* verabreicht werden (ehe es zur Verstopfung kommt!). Stuhlverhaltungen dürfen keinesfalls mehrere Tage hintereinander hingenommen werden. Nötigenfalls sind sogar Einläufe u.ä. erforderlich. Die Verstopfung ist wirklich ernstzunehmen.

Einige Patienten entwickeln außerdem (meist nur in der ersten Zeit der Behandlung) *Übelkeit* oder *Erbrechen*. Deshalb wird bei der Behandlung zu Hause anfangs meist ein Gegenmittel vom Arzt mitverordnet.

Bei manchen Schmerz-Formen muß die Basis-Therapie mit Morphin durch zusätzliche Gabe eines schwächer wirksamen Schmerzmittels ergänzt werden. Aber dies sind schon ganz spezielle Fragen, über die der Hausarzt sich ebenso wie über die Morphin-Behandlung selbst aus entsprechenden schriftlichen Informationen kundig machen kann (z.B. durch die „Interdisziplinären Kurzgefassten Leitlinien der Deutschen Krebsgesellschaft, der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin, der Deutschen Gesellschaft zum Studium des Schmerzes und der Deutschen Interdisziplinären Vereinigung für Schmerztherapie“, im Internet zugänglich unter: [http:// www.ago-online.de/leitlinien/schmerz.pdf](http://www.ago-online.de/leitlinien/schmerz.pdf)).

#### *Der richtige Zeitpunkt für den Beginn der Schmerz-Therapie*

Wann soll mit der Morphin-Therapie begonnen werden? Wann beginnt im Sinne dieser Therapieform das Sterben? Als Sterbenden bezeichnen wir einen Menschen, der an einer tödlichen Krankheit leidet, für die es keine das Fortschreiten aufhaltende Therapie mehr gibt oder für die der Kranke solche Therapie (z.B. wegen schlimmer Nebenwirkungen) nicht mehr wünscht. Das Sterben beginnt also nicht erst wenige Wochen oder Tage vor dem Tode eines Menschen, sondern Monate, vielleicht sogar ein bis zwei Jahre davor. Deshalb sollte auch mit der Schmerz-Therapie keinesfalls gewartet werden, bis der Tod unmittelbar bevorsteht! Ein Patient, der an Krebs, AIDS oder einer anderen mit Schmerzen verbundenen tödlichen Krankheit leidet und dem die Medizin keine Heilung mehr anbieten kann, hat einen Anspruch auf lindernde Schmerz-Therapie. Das schließt ein, daß er sogleich Morphin bekommt, wenn sich mit schwächer wirksamen Schmerzmitteln keine ausreichende Schmerzfreiheit erzielen läßt.<sup>45</sup>

---

<sup>45</sup> Aus: Diether Wolf von Goddenthow (Hg.), *Mit dem Tod leben, Sterbebegleitung und praktischer Rat*, Freiburg 1989, Seite 56-60.

Der folgende Beitrag von *Stephan Articus* betrifft Angehörige ebenso wie Helferinnen und Helfer, in der Krankenhaussituation. Das hier Beschriebene läßt sich auch auf andere Situationen übertragen.

### **M 2.5** Möglichkeiten der Unterstützung pflegender Angehöriger durch ehrenamtliche Helfer

Ehrenamtliche Helfer sind nicht die stille Reserve eines unter Kostendruck geratenen Systems sozialer Dienste - das ist klar. Ehrenamtliche Helfer sind aber auch mehr als Hilfskräfte der beruflichen Helfer, das ist leider nicht immer klar.

Ehrenamtliche Helfer leisten Dienste einer ganz besonderen Qualität: Was immer sie auch konkret und praktisch im einzelnen tun - hauswirtschaftliche Hilfen, Behördengänge, Hilfen bei der Freizeitgestaltung, Hilfen bei der Pflege - sie tun es gerade nicht aus beruflicher Beauftragung, sondern aus *mitmenschlicher Anteilnahme*. Im ehrenamtlichen Dienst ist nicht erst ein fürsorgliches Gespräch und eine explizite Zuwendung zu den Sorgen und Problemen anderer, sondern jeder einzelne Handgriff, jede Tätigkeit zugleich ein Signal, eine Form der Zuwendung und der Anteilnahme; ehrenamtliche Hilfe ist typischerweise immer zweierlei: *sachbezogene Verrichtung* und *mitmenschliche Hilfe*. Dies gilt sicherlich auch für die Mehrzahl der beruflichen Helfer im sozialen Bereich; aber dieser doppelte Aspekt von Tätigkeit und darin immer enthaltener Anteilnahme, aus der heraus die Tätigkeit erst erwächst, ist charakteristisches Merkmal nur im Falle des ehrenamtlichen Dienstes.

Oft wird ehrenamtliche Hilfe an dem Standard beruflicher Hilfe gemessen; gemessen an den fachlichen Anforderungen beruflicher sozialer und pflegerischer Hilfen erscheint der ehrenamtliche Dienst als ein Hilfsdienst, der diesen Anforderungen nicht voll zu entsprechen vermag. Die Schwachstelle dieses Vergleichs liegt aber nicht in dem Leistungs- und Handlungsvermögen der ehrenamtlichen Helfer, sondern in der Wahl des Maßstabs, an dem ihre Hilfe gemessen wird.

Wer sagt denn, daß ehrenamtlicher Dienst an den fachlichen Anforderungen beruflicher Hilfen zu messen ist? Der erste Maßstab, an dem das Hilfe- und Leistungsvermögen ehrenamtlicher Helfer zu messen ist, ist doch wohl der *Hilfebedarf Hilfesuchender*, nicht das spezifische Hilfeangebot professioneller Dienste. So betrachtet erhält der ehrenamtliche Dienst einen ganz anderen Stellenwert und eine breitere Palette von Möglichkeiten zur Hilfestellung.

Nur 5 bis 15 Prozent der pflegenden Angehörigen werden von den Diensten beruflicher Helfer erreicht; auch wenn sicherlich nicht alle Familien mit pflegebedürftigen Angehörigen der Unterstützung bedürfen, ist mit diesen Zahlen doch eine Größenordnung abgesteckt, die deutlich macht, wie wichtig das Angebot ehrenamtlicher Hilfe ist.

---

*Einzelne Bereiche möglicher Hilfeleistung*

1. Insbesondere wenn die Pflegebedürftigkeit plötzlich eintritt und der pflegende Angehörige abrupt vor eine ganze Palette für ihn unbekannter Aufgaben gestellt und entsprechend in vielerlei Hinsicht unsicher und überfordert ist, ist eine *Betreuung und Beratung* ausgesprochen wichtig. Hier liegt eine erste Hilfemöglichkeit für erfahrene ehrenamtliche Helfer.

2. Im täglichen Zusammenleben mit dem Pflegebedürftigen muß es dem pflegenden Angehörigen im Laufe der Zeit immer schwerer fallen, dem Kranken eine sich aus dem Routinealltag abhebende, besondere und abwechslungsreiche Freizeitgestaltung und Zuwendung bieten zu können. Er hat Probleme, entsprechende Erwartungen des Kranken tagtäglich zu erfüllen - der nicht einlösbare Erwartungsdruck bindet ihn nur noch mehr und muß ihn gleichzeitig belasten. Eine nicht zu unterschätzende Hilfe, die ehrenamtliche Helfer bieten können, liegt in *Besuchsdiensten*, in deren Rahmen beispielsweise vorgelesen wird, Gespräche geführt oder, soweit möglich, kleine Ausflüge unternommen werden.

3. Die Haushaltsführung in einem Haushalt mit Pflegebedürftigen gestaltet sich in vieler Hinsicht schwieriger als die in einem durchschnittlichen Haushalt. Der pflegende Angehörige ist durch zahlreiche Aufgaben gebunden und muß dennoch die besonderen, sich aus der Versorgung des Kranken ergebenden Sonderaufgaben erfüllen: Es fällt besonders viel Wäsche an, es müssen häufiger Mahlzeiten, nicht selten nach besonderen Vorschriften, zubereitet werden, es muß zeitaufwendig Hilfe beim Essen geleistet werden.

Generell eine *Haushaltshilfe* im Rahmen ehrenamtlicher Dienste anzubieten, ist jedoch nicht unproblematisch. Gerade in diesem Bereich ist die Gefahr sehr groß, daß die Hilfbereitschaft ehrenamtlicher Helfer ohne Not, d.h. etwa, nur um Haushaltshilfe-Entgelte zu sparen, ausgenutzt wird. Dennoch sollten solche Hilfemöglichkeiten nicht generell ausgeschlossen, sondern für den bedürftigen Einzelfall vorgesehen werden.

Der ehrenamtliche Helfer sollte dabei - und das gilt für alle seine Hilfeangebote - nicht zum Sachverrichter von Aufgaben werden, sondern immer Gelegenheit haben, die Hilfe in praktischen Aufgaben mit der Pflege einer persönlichen Beziehung verbinden zu können. Auf dieser Grundlage kann in Form von *Einkaufshilfen*, Entlastungen bei Behördengängen und in Form gelegentlicher Hilfen im Haus und Haushalt wirkungsvolle Unterstützung geboten werden.

4. Es gibt eine ganze Reihe von Hilfebedürftigen, die sich mit Händen und Füßen dagegen wehren, daß der pflegende Angehörige die Hilfe einer Fachpflegekraft in Anspruch nimmt. Darunter hat dann der Angehörige oftmals schwer zu leiden, etwa wenn es um körperlich anstrengende Arbeiten des Umbettens oder Badens geht.

Ehrenamtlicher Dienst als grundständiger Ersatz von Pflegefachkräften im Bereich der Behandlungspflege sollte sicherlich gänzlich ausgeschlossen bleiben; im Bereich der *Grundpflege* ist eine Unterstützung aber dort denkbar, wo sie sonst alleine von den Angehörigen durchgeführt werden müßte.

Hilfen in diesem Bereich sind eine sensible Angelegenheit, die sich letztendlich nur in Einzelfällen aus einem vertrauten Verhältnis entwickeln können, das im Rahmen leichter Formen der Unterstützung entstanden ist.

5. Ehrenamtliche Helfer machen nicht nur als einzelne im Laufe ihrer Hilfen in unterschiedlichen Fällen zahlreiche Erfahrungen, ehrenamtliche Helfer gehören im Unterschied zu den pflegenden Angehörigen in der Regel zu einer Gruppe, innerhalb derer Erfahrungen ausgetauscht werden können und auch ausgetauscht werden. Das befähigt sie in ganz besonderem Maße, pflegenden Angehörigen nicht nur mit Tat, sondern auch mit *Rat* zur Seite zu stehen, was insbesondere mit Blick auf den Tatbestand, daß die Mehrzahl der pflegenden Angehörigen ohne Unterstützung beruflicher Dienste Pflege leisten, besonders wichtig ist.

- Viele Familien wissen über das Angebot der Sozialstationen, über die Bedingungen ihrer Inanspruchnahme nicht Bescheid oder haben Hemmungen, sich an die entsprechenden Stellen zu wenden. Diese Hemmungen sind sicherlich größer geworden, seit die vertraute Gemeindeschwester in die anonyme Organisationsform der Sozialstation einbezogen wurde. Ehrenamtlichen Helfern kann deswegen eine ausgesprochen wichtige *Mittlerrolle zwischen Hilfesuchendem und Sozialstation* zukommen.
- Ehrenamtliche Helfer können aber auch in zahlreichen anderen Bereichen *Hilfen vermitteln*; sie können bei der Suche nach einer angemessenen Wohnung behilflich sein, sie können bei der Suche nach einem Platz für Kurzzeitpflege behilflich sein, sie können das Ausleihen von Pflegehilfsmitteln vermitteln und sie können auf andere ambulante Dienste, wie Essen auf Rädern und mobile soziale Hilfsdienste, hinweisen.
- Viele pflegende Angehörige tun sich aufgrund fehlender Erfahrungen schwer, den *Betrieb des Haushalts* auf die Bedürfnisse der häuslichen Pflege hin auszurichten. Welche Hilfsmittel stehen zur Verfügung, wie teile ich den Tagesablauf ein, wie hoch muß das Bett des Pflegebedürftigen aufgestellt sein, damit die Pflege möglichst kräfteschonend durchgeführt werden kann? - das alles sind Fragen, deren Beantwortung nur denen leicht fällt, die sie aus Erfahrung kennen; dazu gehören die meisten pflegenden Angehörigen nicht.

Wie wichtig dieser gesamte Bereich der *Vermittlung* und *Beratung* ist, kann man sich gut an der Situation der Angehörigen verdeutlichen, die mit dem Pflegebedürftigen alleine zusammenleben. Insbesondere wenn sie selbst bereits älter sind, leiden

sie oft unter der Ungewißheit, was aus dem Kranken werden soll, wenn man selbst einmal nicht mehr in der Lage ist, ohne fremde Hilfe zu helfen. Ein regelmäßiger Kontakt zu einem vertrauten Helfer des ehrenamtlichen Dienstes kann einen guten Teil dieser Last der Ungewißheit nehmen, weil da jemand ist, der andere Hilfen und Möglichkeiten der Unterstützung kennt, einschätzen und vermitteln kann, und weil er damit diese Hilfen und die Gewißheit, daß man nicht ohne Hilfe ist, näher bringt.

6. Die häusliche Pflege bedeutet für die pflegenden Angehörigen nicht selten eine permanente räumliche und zeitliche Bindung an den Pflegebedürftigen. Das ist dort besonders ausgeprägt, wo man den Kranken auch über kürzere Zeit kaum alleine lassen kann, oder wo man gar ständig auf ihn aufpassen muß. Es wäre eine sicherlich große Hilfe, wenn ehrenamtliche Helfer den Angehörigen bei dieser *Präsenzpflicht* unterstützen, sie ihm zeitweise abnehmen könnten. Diese Präsenzpflicht geht für viele Angehörige so weit, daß sie Schwierigkeiten haben, das Haus zu verlassen, um einzukaufen oder beispielsweise selbst einmal zum Arzt zu gehen. In solchen Fällen wird die Hilfe eines *Springerdienstes*, eines kurzzeitigen und kurzfristig abrufbaren Helfers nötig sein. Auch eine solche Hilfe durch den ehrenamtlichen Dienst setzt freilich voraus, daß sich Helfer und Hilfebedürftige bereits vertraut sind.

7. Die psychische Belastung ist die Hilfebedürftigkeit des pflegenden Angehörigen, sie ist der Schlüssel für die gesamte Gestaltung und Bewältigung der Situation der häuslichen Pflege.

Die pflegenden Angehörigen leiden oft darunter, daß sie von anderen Angehörigen nicht hinreichend unterstützt werden, daß sie mit ihren Problemen alleine bleiben; oft genug einfach deswegen, weil sie mit dem Pflegebedürftigen alleine zusammenleben.

Sie leiden darunter, gegen die schlechten Aussichten für den Kranken nichts tun zu können. Sie leiden unter der ständigen Inanspruchnahme, unter dem ständigen „In-Bereitschaft-Sein“. Sie finden, bei allen Mühen und Opfern, oft kein Verständnis bei dem Kranken. Sie leiden unter dem Verlust an Kontakten zu Freunden und Bekannten und sie finden im Streß oftmals keine Distanz mehr im Verhältnis zu dem Pflegebedürftigen, zur Situation und zu sich selbst.

Diese Belastungen, mit deren Zunahme auch die Bereitschaft und die Fähigkeit zur Hilfe und zur Toleranz gegenüber den Herausforderungen der Situation tendenziell abnehmen, stellen sich für viele pflegende Angehörige als ausweglos dar, um so mehr, als sie diesbezüglich keine Hilfen eines darauf ausgerichteten beruflichen Dienstes erwarten können. Der Ausweg für viele bleibt der, die Belastungen einfach nicht wahrzunehmen.

Auch ehrenamtliche Helfer können dem pflegenden Angehörigen die Sorgen und die Ängste und das Mitleiden mit dem Kranken nicht abnehmen. Aber sie können, oft

---

mehr sogar als andere Familienangehörige des familialen Pflegers, denen im täglichen Zusammenleben die Formen der Zuwendung und der notwendigen Distanz nicht gelingen mögen, durch *regelmäßige Besuche*, sei es für ein Gespräch, sei es zur tätigen Mithilfe, den Angehörigen begleiten, an seiner Situation teilnehmen, an den Belastungen arbeiten helfen.

Weil ehrenamtlicher Dienst bereits durch das bloße Angebot der Hilfe die *Bereitschaft zur Anteilnahme* signalisiert, ist er für diese so außerordentlich wichtige Form der Hilfe besonders geeignet.

Um diese besondere Qualität zu bewahren und ihre Entfaltung nicht zu behindern, scheint es mir für die nähere Bestimmung und Auslegung von Aufgabengebieten und Organisationsformen ehrenamtlicher Dienste außerordentlich wichtig, darauf zu achten, daß die Helfer neben allen sachlichen Formen der Hilfeleistung auch die Person des Hilfesuchenden erreichen können, daß ehrenamtlicher Dienst nicht daran gehindert wird, sich als *persönlicher* und als solcher nicht beliebig austauschbarer *Dienst* zu entfalten.

Ehrenamtliche Hilfe ist nicht an erster Stelle Hilfsdienst für den beruflichen Sozial- und Pflegedienst, sondern an erster Stelle *Hilfe für Hilfesuchende*. Auf dieser Grundlage können aus einer engen Zusammenarbeit ehrenamtlicher und beruflicher Helfer alle, und nicht zuletzt die Hilfesuchenden, nur gewinnen.<sup>46</sup>

---

<sup>46</sup> Auszüge aus: Stephan Articus, Situation pflegender Angehöriger und die Möglichkeiten ihrer Unterstützung durch ehrenamtliche Helfer. Vortrag auf einer Vertretertagung der Caritas-Konferenzen Deutschlands, in: Krankendienst Bd. 61 (1988), Seite 37-48.

---

Einen Beitrag zur Kommunikation zwischen Angehörigen und Krankenhauspersonal will *Robert Buckman* leisten:

### Unterredungen mit den Ärzten und dem Pflorgeteam

**M 2.6**

Wenn Patienten oder deren Angehörige mit der Pflege unzufrieden sind, so hat dies häufig seinen Grund in einem Kommunikationsdefizit. Gewisse Klagen über das mangelnde Kommunikationsvermögen der Ärzte sind zwar durchaus berechtigt, doch liegt der Fehler manchmal auch bei den Patienten oder deren Angehörigen, die ihre Wünsche nicht klar genug äußern. In den meisten Fällen haben beide Parteien bis zu einem gewissen Grad schuld an dieser Situation. Oft nehmen Gespräche schon einen falschen Anfang. Nachstehend folgt eine einfache Checkliste, die Sie durchgehen können, um aus dem Gespräch mit den Ärzten und Krankenschwestern Ihres Freundes oder Angehörigen das Maximum herauszuholen. Wahrscheinlich lassen sich Meinungsverschiedenheiten dadurch nicht in Eintracht und Harmonie verwandeln, doch werden zumindest Sie Ihr Möglichstes getan haben.

Selbstverständlich repräsentieren die Ärzte und Krankenschwestern nicht das ganze Team, doch meist sind sie die wichtigsten Kontaktpersonen, und Sie müssen dafür sorgen, daß sie die Bedürfnisse Ihres Freundes verstehen, damit die richtige Hilfe angefordert werden kann, wie zum Beispiel Gemeindeschwester, Sozialarbeiter, Seelsorger, Beschäftigungstherapeut, Physiotherapeut, Psychotherapeut, Psychiater, Hauspflagedienst und Palliativpflege. Wenn der Patient nicht die richtige Hilfe bekommt, ist das meistens in einem Kommunikationsdefizit begründet. Entweder sind sich die für die gesamte Pflege des Patienten zuständigen Ärzte nicht über dessen Bedürfnisse im klaren, oder der Patient und seine Freunde wissen nicht, welche Hilfe sie anfordern können.

Nachstehend einige einfache Hinweise, die Sie befolgen können, wenn Sie möchten, daß sich Ihre Chancen auf ein erfolgreiches Gespräch verbessern:

1. *Überlegen Sie sich, welche Art von Gespräch Sie führen möchten.* Denken Sie genau darüber nach, was Sie sagen möchten. Im Grunde lassen sich solche Gespräche vier Hauptkategorien zuordnen:

- a) Sie wollen Informationen vom Arzt über die Krankheit, die Behandlung oder die Prognose, und zwar entweder, um planen zu können, oder um gewisse Angelegenheiten für den Patienten regeln zu können.
- b) Sie wollen den Arzt oder die Krankenschwester über den Zustand des Patienten oder über seine Bedürfnisse informieren.
- c) Sie wollen, daß der Patient zusätzliche Hilfe, Betreuung oder eine zusätzliche Behandlung bekommt.
- d) Sie selbst suchen Beistand - um sich zu entlasten oder weil Sie Hilfe benötigen.

Überlegen Sie sich, bevor Sie ein Gespräch beginnen, welche dieser Punkte - es können auch alle sein - auf ihrer Liste stehen. Es ist vielleicht hilfreich, wenn Sie die einzelnen Punkte für sich niederschreiben (auch wenn es ratsam ist, die Liste während des Gesprächs nicht hervorzunehmen; gewisse Ärzte reagieren unwirsch darauf, es sei denn, sie haben Sie ausdrücklich gebeten, eine solche Liste zu erstellen).

2. *Werden Sie sich klar darüber, wie dringend das Gespräch ist.* Sagen Sie dann dem Arzt, der Krankenschwester oder der Sekretärin, ob es sich um ein dringendes Gespräch handelt oder nicht. Unerwartete und drastische Veränderungen des Zustands Ihres Freundes erfordern eiliges Handeln, und Sie sollten die Krankenschwester oder den Notfalldienst oder (falls die Situation nicht so schlimm ist) Ihren Hausarzt benachrichtigen. In allen anderen Situationen sollten Sie, wenn Sie einen Gesprächstermin mit dem Arzt vereinbaren, darauf hinweisen, wie wichtig die Unterhaltung für Sie ist.

Wenn Sie normalerweise über eine Krankenschwester mit dem Arzt Kontakt aufnehmen, dann sollten Sie Ihren Namen und Ihre Telefonnummer auf einen Zettel schreiben. Häufig ist ein Kommunikationsdefizit darauf zurückzuführen, daß ein vielbeschäftigter Mensch vergessen hat, die Botschaft weiterzugeben.

Sie sollten auch erwähnen, wie lang das Gespräch Ihrer Meinung nach dauern wird. Eine Unterhaltung von fünfzehn bis zwanzig Minuten Dauer kann viel bewirken und ist auch nicht zuviel verlangt.

3. *Ziehen Sie in Erwägung, ob Sie das Gespräch auch am Telefon führen können.* Vielen Ärzten fällt es leichter, am Telefon zu reden (vielleicht fühlen sie sich auf diese Weise weniger bedroht), vor allem, wenn sie Sie bereits persönlich kennen. Überlegen Sie sich, ob das, was Sie sagen oder fragen möchten, telefonisch erledigt werden kann, und falls dies zutrifft, versuchen Sie es erst einmal auf diese Weise. Es kann der einfachere und schnellere Weg für Sie beide sein.

4. *Seien Sie direkt.* Versuchen Sie, nicht zu weitschweifig zu reden (obwohl dies oft geschieht, wenn wir nervös sind oder unter Zeitdruck stehen). Kommen Sie so schnell wie möglich zur Sache, und versuchen Sie, indem Sie sich die vier zuvor erwähnten Gesprächskategorien vor Augen halten, jeden Punkt so darzustellen, daß Sie eine spezifische Antwort vom Arzt oder der Krankenschwester erhalten.

5. *Rechnen Sie mit Ungewißheiten.* Leider lassen sich viele Fragen - und meistens handelt es sich dabei um die wichtigsten - nicht so leicht beantworten. Insbesondere Fragen über die Zukunftsaussichten können, wie klar Sie sie auch immer formulieren und wie bereitwillig der Arzt auch immer Auskunft gibt, oft nicht beantwortet werden. Es kann auch sein, daß die Antworten des Arztes nicht sonderlich präzise ausfallen, und zwar gewöhnlich nicht deshalb, weil er sich vor einer Antwort drücken möchte, sondern weil die Situation nicht klar genug ist. Sie sollten sich dar-

---

auf einstellen, die Ungewißheit zu akzeptieren, wie schmerzlich sie auch immer sein mag.

6. *Informieren Sie sich über den neuesten Stand der Dinge.* An jenen Tagen, wo Sie den Patienten nicht besuchen können, sollten Sie kurz auf der Abteilung anrufen. Es ist besser, täglich einige wenige Neuigkeiten zu erfahren, als beim nächsten Krankenhausbesuch ein paar Tage später herausfinden zu müssen, daß sich die Situation verändert hat (ganz abgesehen von der damit verbundenen Unruhe und Angst).

7. *Überstürzen Sie nichts, wenn Sie unzufrieden sind.* Wenn Sie der Meinung sind, daß die Ärzte und Krankenschwestern den Patienten nicht zufriedenstellend betreuen und pflegen, sollten Sie sich fragen, ob Sie in Wahrheit vielleicht eine Wut auf die Krankheit haben. Häufig reagieren wir so, daß wir den Übermittler der schlechten Nachricht zum Sündenbock machen. Vergewissern Sie sich, daß Sie nicht von diesem Gefühl beherrscht werden, wenn Sie sich beschweren. Nehmen Sie sich ein wenig Zeit, um sich über Ihre Gefühle klarzuwerden, bevor Sie etwas unternehmen.

Wenn Sie sicher sind, daß die Betreuung und Pflege unbefriedigend sind, dann teilen Sie dies der Krankenschwester so sachlich wie möglich mit. Sollte sich die Situation daraufhin nicht verändern, sollten Sie zunächst erwägen, ob Sie sich an den Ombudsmann des Krankenhauses, den Vertreter der Patienten oder an den Leiter des Krankenhauses wenden sollten. Tun Sie dies erst, wenn es unumgänglich ist, da dieses Vorgehen dazu führt, daß sich die Pflege und Betreuung des Patienten in einer Atmosphäre der Feindseligkeit abspielt, was in der Folge auch aus dem einfachsten Gespräch eine komplexe Angelegenheit macht.

8. *Anerkennen Sie gute Arbeit.* Ärzte und Krankenschwestern haben ihren Beruf ergriffen, weil sie Menschen helfen wollen, und es freut sie zu hören, daß sie gute Arbeit geleistet haben. Ein paar Dankesworte oder ein kleiner Dankesbrief (wenn Ihnen dies angebracht erscheint) bedeutet ihnen viel. Dies trägt auch dazu bei, daß Ärzte und Krankenschwestern sich dem nächsten Patienten gegenüber noch hilfsbereiter verhalten. Sogar Ärzte sind nur Menschen.<sup>47</sup>

---

<sup>47</sup> Aus: Robert Buckman, Was wir für Sterbende tun können. Praktische Ratschläge für Angehörige und Freunde, Stuttgart 1990, Seite 232-236.

Die amerikanische Ärztin *Sylvia Lack* bemängelt mit Recht:

„In den Kreisen in unserem Land, die sich mit Tod und Sterben beschäftigen, wird heutzutage viel zuviel über psychologische und emotionale Probleme und zuwenig darüber geredet, wie man das Wohlbefinden des Patienten sichert. Jede Gruppe, die sich mit dem Dienst am Sterbenden beschäftigt, sollte zunächst einmal über das Glattziehen von Laken, das Abreiben von Rücken, das Beheben von Verstopfung und die Nachtwache reden. Einen Menschen psychologisch beraten zu wollen, der in einem nassen Bett liegt, ist geradezu lächerlich. Ohne Schmerzen, gut gepflegt, mit kontrolliertem Stuhlgang und sauberem Mund sowie mit einem erreichbaren Freund, der sich um einen kümmert, vermindern sich die psychologischen Probleme erheblich.“<sup>48</sup>

Neben vielen Fragen, die das seelische und spirituelle Wohlbefinden eines kranken oder sterbenden Menschen betreffen, dürfen die ganz praktischen Fragen nicht aus dem Blick geraten. Hier sind einige Hinweise:

## **M 2.7** Praktischer Sterbebeistand

### *1. Sterbebeistand durch eine gute Pflege:*

- Der *Tagesrhythmus* sollte nach Möglichkeit eingehalten werden. Der Kranke darf nicht das Gefühl haben, bereits „abgeschrieben“ zu sein.
- Bei der regelmäßigen *Körperpflege* muß jede Bewegung besonders behutsam durchgeführt werden. Wenn Stuhl und Urin nicht mehr gehalten werden, kann eine Windel eingelegt werden.
- Die *Mundhöhle* muß vor Austrocknen geschützt werden. Bei Borken- und Schleimbildung werden die Schleimhäute regelmäßig mit Kamillosan ausgewischt. Dazu braucht man eine Klemme mit Mulltupfer, der nur einmal verwendet werden darf. Die Zahnprothese entfernt man am besten.
- Die *Augen* sollen vor Austrocknung geschützt werden, da durch den Lidschlag die Augäpfel nicht mehr genügend befeuchtet sind. Mit dem Zeigefinger zieht man das Augenlid herunter und träufelt mit einer Pipette Augentropfen auf die Augenschleimhaut.

---

<sup>48</sup> Sylvia A. Lack, zitiert bei Deborah Duda, Für Dich da sein, wenn Du stirbst. Vorschläge zur Betreuung, München <sup>4</sup>1993, Seite 99.

- *Mahlzeiten* werden in kleinen Portionen, evtl. in Breiform oder flüssiger Form gereicht und bis zuletzt angeboten. Wenn der Kranke nicht mehr trinken kann, wird die Flüssigkeit mit einem Teelöffel oder einer Pipette in den Mund getropft. Wenn der Kranke nicht mehr schlucken kann, dann können ihm Zunge und Lippen mit Wasser benetzt werden.

#### 2. Sterbebeistand durch Bekämpfung körperlicher Leiden und Schmerzen:

Durch Anwendung von Medikamenten kann der Arzt Schmerzen beheben oder zumindest stark vermindern. Psychopharmaka (beruhigende und anregende Mittel) helfen, schwere seelische Belastungen zu überbrücken, die in der letzten Phase des Sterbens häufig auftreten.

#### 3. Sterbebeistand durch Linderung seelischer Not:

Seelische Not kann manchmal schlimmer sein als körperlicher Schmerz. Zum Sterbebeistand gehört es deshalb, seelische Not so gut wie möglich zu lindern, indem man durch Freundlichkeit und Herzlichkeit im Umgang mit dem Sterbenden eine gute Atmosphäre schafft. So ist es z.B. wichtig zu wissen, daß der Sterbende auch bei Teilnahmslosigkeit noch hören und fühlen kann; deshalb soll man ruhig mit ihm sprechen, aber nicht in seiner Gegenwart flüstern, ihn immer wieder anrühren und ihn durch Gesten der Zärtlichkeit fühlen lassen, daß man bei ihm ist. Für den Sterbenden kann es hilfreich sein, ihm vertraute Gebete immer wieder vorzusprechen.

#### 4. Pflegerische Versorgung eines Verstorbenen:

Der eingetretene Tod ist zu erkennen an den Todeszeichen wie Atemstillstand, Pulslosigkeit und Leichenblässe. Sichere Todeszeichen sind Leichenstarre (Eintritt ca. 1 Stunde nach dem Tode) und Leichenflecken. Wegen der alsbald einsetzenden Leichenstarre ist es gut, den Verstorbenen pflegerisch zu versorgen: Man schließt die Augen, indem man für kurze Zeit einen feuchten Wattebausch auf die Augenlider legt. Damit der Mund geschlossen bleibt, bindet man den Unterkiefer mit einer Mullbinde hoch oder stützt ihn mit einem zusammengerollten Tuch. Der Verstorbene wird gewaschen, angezogen, mit einem Leinentuch bedeckt und geschmückt.<sup>49</sup>

---

<sup>49</sup> Aus: Vogel / Wodraschke (Hg.), Hauskrankenpflege. Anleitung und Hilfen für Gruppenarbeit und Selbststudium, Stuttgart <sup>6</sup>1989, Seite 195-196.

Es sind unterschiedliche Hoffnungen, die einen kranken, einen schwerkranken und einen sterbenden Menschen bewegen. *Wiltrud Hendriks* benennt die drei großen Hoffnungen, die in diesen drei Phasen zum Tragen kommen. *Jörg Zink* beschreibt die geistlichen Dimension von Krankheit und Tod. Bibeltexte und formulierte Gebete können dazu beitragen, dem eigenen Fühlen und Erfahren Gestalt und Sprache zu geben.

## **M 2.8**    **Wandel der Hoffnung**

### *Der Kranke - Hoffnung auf Heilung*

Der kranke Mensch richtet seine Hoffnung auf Heilung aus. Die Vergangenheit ist nicht mehr das Wichtigste, sondern die Zukunft. Die Zukunft manifestiert sich aber bei einem Kranken in der Hoffnung auf Heilung. Kein Patient will krank sein. Wenn er schwer krank ist, will er doch, daß sein Zustand so weit stabilisiert wird, daß er wieder aus dem Krankenhaus entlassen werden kann.

Der Patient, der auf einen positiven Ausgang seiner Krankheit hofft, mobilisiert Lebenskräfte, die eine Gesundung schneller möglich machen als ein apathisches Sichgehenlassen. Mit der Hoffnung auf Heilung ist ein Zustand erreicht, der dem *Arzt* besonders hilft, eine Therapie anzuwenden und durchzuführen.

Ein auf Hoffnung eingestimmter Patient setzt viele *Selbtheilungskräfte* frei. Er wirkt an seiner Gesundung mit, früher oder später spürt er selber die Fortschritte, die ihn wiederum aufs neue motivieren, noch mehr für seine Gesundung zu tun. Selbst Schwerkranke unterstützen die Heilungsversuche des Arztes. Sie bringen das eigene Empfinden mit Diagnose und Therapie des Arztes in Verbindung und setzen die Informationen positiv in erste aktive Handlungen um.

In dieser Zeit berichtete mir Werner K. z.B. freudestrahlend, daß er den ersten Tag aufgestanden und drei Schritte zum Fenster gegangen sei. Der Schmerz und die Schwachheit seines Körpers hatten allerdings eine eigene Sprache, auf die Werner K. sehr sensibel reagierte. Er war nämlich keinen Schritt zu viel gegangen. Der schwache Leib eines Kranken steht oftmals dieser beginnenden Vitalität entgegen, denn er ist für den Patienten auch ein Partner, der zuverlässig über sich Auskunft gibt. Die Botschaft des Leibes ist nicht zu überhören.

Ich habe oft erlebt, daß es bei Kranken ein *Lebensgefühl* gibt, das allzu deutlich signalisiert, wie es in Wirklichkeit um sie steht. Werner K. hatte später hohes Fieber und war in einem schlechten Allgemeinzustand. Dennoch gab er mir zu erkennen, daß er nur durch eine Krise ginge, er diese Krise bewältigen werde. Die Krankheit war für ihn eine begrenzte Zeit, seine Heilung eine innere Gewißheit. Er sagte, als ich ihn besuchte: „Mir geht es heute sehr schlecht. Bitte, besuchen Sie mich wieder,

wenn es mir besser geht.“ Sein Zustand war nach der letzten Visite sogar als nicht sehr hoffnungsvoll eingestuft worden. Er genas aber wieder.

Andererseits spüren Patienten aber auch, wenn die Krankheit das Leben beenden wird. Sie können um ihr Sterben wissen, selbst wenn der Kranke vom medizinischen Standpunkt aus einen einigermaßen stabilen Allgemeinzustand besitzt, der vom Arzt als ernst, aber nicht akut lebensbedrohlich eingeschätzt wird. Ein junger Assistenzarzt berichtete betroffen, daß ein Patient zu ihm gesagt hat: „Herr Doktor, vielen Dank für Ihre Hilfe, aber ich werde bald sterben.“ Der junge Arzt beruhigte ihn und erwiderte: „Aber, Herr H., Ihnen geht es doch schon viel besser. Bald können Sie wieder nach Hause!“ Diagnose und Verlauf der Therapie sprachen auch dafür, daß dieser Patient bald als geheilt entlassen werden könnte. Er starb jedoch in der darauffolgenden Woche.

Patienten haben eine *Sensibilität*, auf die man leider heute, in einer Zeit der Sprachlosigkeit gegenüber Leid und Sterben, oftmals nicht angemessen reagieren kann. Der Schwerkranke weiß um die Schwere seiner Erkrankung. Das hört sich sehr schlicht an, wenn aber jeder, der mit dem Kranken zu tun hat, diesen Satz behielte, würden viele Kommunikationsstörungen aufgehoben werden. Der Schwerkranke ist sich dessen vielleicht nicht bewußt, im Sinne von kognitivem Erkennen, wie sein Zustand ist, aber er spürt und fühlt, vielmehr er ahnt, wie es um ihn steht. Diese Signale, die ein Patient sendet, sind nach Möglichkeit aufzufangen und in einen Behandlungs- oder sogar einen Heilungsprozeß umzusetzen.

Einem Patienten war zum zweiten Mal eine Niere transplantiert worden. Nach der zweiten Operation arbeitete die neue Niere sofort. Der Mann erwachte aus der Bewußtlosigkeit, sein erster Satz war: „Jetzt möchte ich ein Glas Sekt trinken.“ Der Arzt nahm seine Hand und meinte: „Es ist schön, Herr M., daß es Ihnen wieder besser geht.“ Dieser Arzt hat den Satz des Patienten richtig verstanden, indem er ihn nicht als unvernünftig abtat, sondern in ihm die Hoffnung, das Wohlbefinden des Patienten, heraushörte.

Als ich Herrn M. später fragte, was er gefühlt hätte, erklärte er mir: „Als ich die Augen aufschlug, spürte und wußte ich, daß dieses Mal die Operation geglückt war. Das merkt man einfach in sich drinnen. Ich war so froh. Deswegen habe ich das gesagt.“

#### *Der Schwerkranke - Hoffnung auf Begleitung*

Der Kranke kann sein vages Empfinden nicht immer in Worte kleiden. Er sucht nach Ausdrücken für das, was ihn bewegt und bleibt in der Sprachlosigkeit, wenn ihm keine Kommunikationsmöglichkeiten und Hilfen gegeben werden. Auch ich habe diese Hilflosigkeit erlebt. Von Patienten, die unheilbar krank waren, hörte ich öfter den Satz: „Das muß ja wieder!“ als Antwort auf die Frage: „Wie fühlen Sie sich?“

Ohne Zusatz, ohne Erläuterung, zusammenhanglos im Gesprächsverlauf wurde dieser Satz dann stereotyp wiederholt. Nie wurde näher erklärt, was es mit dem „Das“ auf sich hat, nie, „was wieder muß“. Ich habe diesen Satz in besonderer Erinnerung aus einem Gespräch mit einer jungen Frau, die so krank war, daß es für sie keine Möglichkeit gab, wieder gesund zu werden, und der man ihren Zustand nicht mitteilen wollte oder konnte. Ich habe ihr wohl auch keine Hilfe geben können, das auszudrücken, was in ihr war. Dadurch vermochte ich leider nicht, sie helfend zu begleiten.

Es ist schwer für einen Arzt, den Patienten über seinen Gesundheitszustand aufzuklären, wenn dieser jung ist und aller Voraussicht nach keine Chance auf Heilung mehr hat. In einem jungen Körper ist mehr Vitalität. Es besteht oftmals die nicht ganz unberechtigte Hoffnung, daß die Krankheit, die bei einem alten Menschen zum Tode führen würde, bei einem jungen durch die ärztliche Kunst besiegt werden kann. Das geschieht noch eher, wenn der Lebenswille des Kranken gestärkt wird, in ihm Hoffnungskräfte freigesetzt werden.

Selbst in der größten Verzweiflung steckt doch oft noch ein Glimmen von Aggressivität, um das eigene Leben zu erhalten. Zu einer schwerkranken jungen Frau sagte der Arzt: „Sie haben ein Geschwür am Magen“, um sie zu schonen und ihr nicht alle Hoffnung zu nehmen. Sie hatte einen bösartigen Tumor. Auch diese Patientin war bereit, gegen die Krankheit ihren Lebenswillen einzusetzen. Sie antwortete scheinbar gar nicht auf den Satz des Arztes. Sie erwiderte nämlich: „Ich brauche alle Kraft für mich.“ Dadurch signalisierte sie ihm, daß sie die negative Botschaft ihres Körpers verstanden, aber trotzdem nicht ohne Hoffnung für ihr Leben war.

Doch die unheilbare Krankheit schritt voran. Die Patientin war oft in einem Zwiespalt, und es war sehr schwer für sie, diesen Weg zwischen dem, was ihre Umwelt ihr signalisierte, und dem, was ihr eigenes Wissen war, zu gehen. Ihre Gewißheit unterschied sich von dem Zuspruch, den sie von den Verwandten und Freunden erhielt und der so ähnlich lautete: „Es wird schon wieder gut..., wenn du erst einmal wieder gesund bist..., alle freuen sich schon, dich bald zu Hause zu sehen...“ Bei dieser jungen Patientin und in ähnlichen Seelsorgefällen wird die Sprachlosigkeit durch solche gut gemeinten Floskeln verstärkt, wird dadurch die Trennung vom Kranken und nicht die Nähe zu ihm gefördert. Solche Worte und Beschwichtigungen fallen täglich in den verschiedenen Krankenzimmern. Gerade aber das *Miteinandersein* braucht der Schwerkranke. Er benötigt Menschen, die seinen Weg, den er gehen muß, nicht verlassen. Keiner kann für ihn die Schritte setzen, aber jeder kann versuchen, mit ihm einen Teil dieser schweren Wegstrecke zu gehen.

Der Schwer- und Schwerstkranke ist eigentlich immer auf Begleitung ausgerichtet und angewiesen. Er bedarf der *Zuwendung* seiner Umwelt in besonderem Maße, erreicht den Status des In-der-Fürsorge-Seins. Für ihn muß ausgiebig gesorgt werden, in allen Bereichen des Lebens. Dazu gehört neben der medizinischen auch die seelische Betreuung.

Auch der *Seelsorger* tritt ans Bett des Kranken. Bis heute gibt es in der Krankenhausseelsorge einen Pluralismus von Methoden und Zielen in der Begleitung. Je nach Person und Neigung des Seelsorgers wird das Krankenbett als missionarisches Betätigungsfeld, als Ort kirchlicher Verkündigung und des Betens, als Ablageplatz für Traktate, existentieller Fragen des Seelsorgers oder auch als Raum für Gesprächs-therapie angesehen. Zu Beginn einer Begleitung haben Patient und Seelsorger oft sehr unterschiedliche Erwartungen, wissen eigentlich selten, was sie voneinander wollen, was sie füreinander tun können.

Wenn die Kirche sich als Kirche des Wortes versteht, die Verkündigung an zentraler Stelle steht und die Gläubigen sprachfähig machen möchte, so muß man in der Seelsorge am Kranken *hörfähig* werden. Kranke, vor allem unheilbar Kranke und Sterbende, sind in einer existentiellen Grenzsituation, die nur sie allein beschreiben und formulieren können: In den verschiedenen Lebenssituationen gibt es die je eigene Betroffenheit und Erfahrung des Leidenden, die er eventuell mitteilt.

Dabei ist es kein Nachteil, daß man in vielen Leidenssituationen als Begleiter sprachlos ist, dann fällt es vielleicht leichter, wenigstens zu schweigen. Vor allem die Sterbebegleitung ist keine Angelegenheit von lautem Geschrei. Der Tod wählt das Schweigen und die Stille. Nur der erkennt ihn, der selbst leise wird. Kranken- und Sterbebegleitung ist *eine Wegstrecke des demütigen Hörens und des liebevollen Wartens*. Antworten für Schwerstkranke, die ich dann als Seelsorger geben kann, werden so verschieden ausfallen wie die Menschen, die mich fragen oder mit mir sprechen wollen. Als Gesprächspartner ist der Kranke mir immer einen Schritt voraus, denn er bestimmt, wo er auf dem Weg des Leidens steht und wohin er mit mir gehen möchte.

Ich habe mich mit unheilbar Kranken über Modelleisenbahnen unterhalten, mit anderen gebetet. Ich habe Kissen aufgeschüttelt und Schweiß abgewischt. Ich habe versucht, theologisch etwas darzulegen, ich habe geschwiegen angesichts der Sprachlosigkeit und Lautlosigkeit des Todes. Immer wieder bin ich dabei, auch auf Bitten der Kranken, zu Texten aus der kirchlichen Tradition zurückgekommen. Halt gaben den Kranken Worte aus Texten, die sie als junge Menschen einmal gelernt haben und die ihnen vertraut waren. Dazu gehören neben Vaterunser und Glaubensbekenntnis Verse aus den Psalmen, aus dem Alten und Neuen Testament sowie einige Liedverse.

Für meine Arbeit ist die *Geschichte der Emmausjünger* wichtig geworden. Diese Geschichte erzählt für mich beispielhaft von einem gemeinsamen schweren Weg zu einem vorgegebenen, aber noch nicht erreichten Ziel. Die Jünger dürfen dem auferstandenen Jesus auf dem Weg nach Emmaus von ihrer Angst, ihren Zweifeln, von dem, was ihr Herz bewegt, berichten. Sie können dank seiner *Begleitung* ohne Verharmlosungsversuche und Abwehr über das ausführlich und reflektierend sprechen, was sie bedrückt. Da ist keiner, der ihre Worte nicht hören will, der vorschnell

beschwichtigt, der ihre Ängste, weil ihm selber ängstlich ist, verdrängt. Die Jünger gehen anfangs den Weg in die Dunkelheit hinein, ohne eine Hoffnung auf Zukunft.

Aber während des gemeinsamen Weges wird eine Hoffnung sichtbar, die über die gegenwärtige Zeit hinausgreift. Sie gelangen an einen Ort, wo sie beten können und Gottes Nähe in der Feier des Abendmahls mit Christus verspüren dürfen. Sie finden die Kraft, ihr gegenwärtiges Leben weiterzuführen. „Bleibe bei uns, Herr, denn es will Abend werden“, diese Bitte der Jünger damals ist die *Bitte nach liebender und tragender Begleitung* im Dunkel des Lebens und bedeutet für mich heute auch Licht und Hoffnung angesichts des Leidens und Sterbens im Krankenhaus.

#### *Der Sterbende - Hoffnung auf Vollendung*

Den Wunsch, daß im Tod mit der eigenen Existenz nicht alles zu Ende ist, habe ich bei vielen Schwerkranken und Sterbenden gefunden. Sie fragen, was wird eigentlich aus mir, wenn ich sterben muß? Sie rechnen damit, daß irgendetwas mit ihnen passiert und möchten sich auch darauf vorbereiten. Ein alter Ostpreuße bat mich um ein Abendmahl mit den Worten: „Ich werde bald sterben. Mein Leben ist auch gelebt. Ich möchte vor meinen Herrgott treten können und vorher alles ins Reine bringen.“

Kranke haben, wenn ihre Krankheit in das Sterben führt, häufig das Bestreben, ihr Leben abzuschließen und zu vollenden. Das passiert sehr unterschiedlich. Dieses Mit-dem-Leben-abschließen-Können ist nicht immer vom Lebensalter abhängig, sondern auch von dem, wie ein Mensch gelebt und seine Zeit gefüllt hat. Es gibt junge und alte Menschen, die immer noch auf der Suche nach irgendetwas sind, was ihnen in der Lebensspanne zuvor entgangen zu sein schien. Ihr Sterben ist ein Abbruch. Menschen, die ihr Leben angenommen und abgeschlossen haben, so wie es ist, auch mit allem Negativen, sind in dem Zustand der Vollendung von weltlicher Existenz. Sie können sterben, ob sie älter oder jünger sind, denn ihr Leben wird durch ihr Sterben nicht abgebrochen, sondern vollendet.

Sterbebegleitung sollte sich an dieser menschlichen Vollendung ausrichten und Hoffnung zusprechen. Es ist nicht die Aufgabe eines Arztes oder Sterbebegleiters, dem Kranken Hoffnung zu nehmen, sondern Hoffnung zu geben, die in eine andere Dimension als allein auf Gesundung des Kranken ausgerichtet ist. Welche Inhalte können diese Hoffnung bestimmen?

Hat der Sterbende keine Hoffnung mehr, gesund zu werden, richtet sie sich auf ein Leben nach dem Tod oder auf das, was in seinem Leben wesentlich für ihn war. Das sind vielleicht die Kinder, in denen er sich weiterleben sieht; ein Lebenswerk, das ihn überdauert; ein angelegter Garten, dessen Bäume und Blumen nach seinem Tode blühen werden. Er empfindet sie als einen Teil von sich und setzt dadurch eine Hoffnung auf ein Weiterleben frei, wenn dieses Weiterleben für ihn auch an nahestehende Menschen, von ihm Geschaffenes oder Dinge gebunden ist. Die eigene Identität

tät kann nahezu nicht als aufgebbar gedacht werden. Es gibt übrigens in allen Kulturkreisen, nicht nur in der christlichen Überlieferung, Hoffnungsaussagen über ein Weiterleben nach dem Tod, wenn auch die Formen der Vorstellungen darüber jeweils verschieden sind.

Das griechische Denken, die Trennung von Leib und Seele nach dem Sterben, die Aufgabe des Leibes als Gefängnis der Seele, ist auch in den volkstümlichen Glauben der Christen eingeflossen und zeigt sich in den vergangenen Sterbebräuchen. So bedeckte man im Sterbehaus alle Spiegel, damit die Seele vor ihrer Unsichtbarkeit nicht erschrickt. Die Fenster des Sterbezimmers wurden geöffnet, damit die Seele des Verstorbenen nicht gefangenbleibe. Von der katholischen Kirche wurde dieses griechische Denken im Glauben an das Fegefeuer als dem Ort für die Reinigung der Seele aufgenommen.

Auch wir sind, selbst wenn wir nicht religiös gebunden sind, von diesem dualistischen Glauben nicht ganz frei. Dennoch möchte ich nicht von einer Trennung von Leib und Seele sprechen, sondern lieber von einer ganz anderen Seinsweise nach dem Sterben. Das ist der wesentliche Inhalt meiner Hoffnung.

Christen aller Konfessionen sprechen im Glaubensbekenntnis den Satz: Ich glaube an die Auferstehung der Toten. In der alten Fassung hieß es: Auferstehung des Fleisches. Der Ausdruck „Fleisch“ sagt ganz pointiert, was nach dem Sterben im Tod die eigentliche Form unseres Seins sein soll: die Wiederherstellung der eigenen Identität, die man durch seinen Tod verliert. Das Sterben, das in den Tod führt, bringt mich auf einen Weg, der alle meine bisherigen Bezüge des Lebens auslöscht, die Bezüge zu mir und meiner Umwelt. Die Auferstehung stellt diese verlorene Identität wieder her, ja vervollkommnet sie in einer neuen Seinsweise dadurch, daß durch die Auferstehung meine eigene Identität mit Gott verbunden wird. Gott vollendet an mir, was er in der Taufe begonnen hat. Das ist ein Vorgang, den wir im Leben nicht beweisen können.

In vielen Glaubensaussagen der Christen und der Juden kann niemand vor Gottes Angesicht treten, ohne zu sterben. Wird diese Aussage umgekehrt, so kommt nur der vor Gottes Angesicht, der stirbt. Das ewige Leben als neue Seinsform kann kein Mensch beschreiben, weil es jenseits unserer irdischen Raum- und Zeitvorstellung seine Wirklichkeit hat.

Die Berichte von Menschen, die klinisch tot waren, sind keine über den Tod und das ewige Leben, über diese andere Wirklichkeit, denn es sind Aussagen von Lebenden und nicht von Toten. Diese Menschen sind in den Übergang von Leben und Tod gelangt und von dort ins Leben zurückgekehrt, aber nicht im Tod geblieben. In der Bibel gibt es von denen, die im Tod waren und aus ihm geholt worden sind, keine Beschreibung über das Totsein. Der Tod als solcher ist nicht der erwünschte Zustand, sondern die Auferstehung, das ewige Leben.

---

Das ewige Leben ist anders als das zeitliche Leben. So sprechen Christen dann auch von einer anderen, neuen Welt. Dort gibt es keine Tränen, dort ist kein Schmerz, kein Geschrei, sondern Gott sagt: „Siehe, ich mache alles neu.“ In der Offenbarung des Johannes heißt es: „Siehe da, die Hütte Gottes bei den Menschen! Und er wird bei ihnen wohnen, und sie werden sein Volk sein, und er selbst, Gott, wird mit ihnen sein; und Gott wird abwischen alle Tränen von ihren Augen, und der Tod wird nicht mehr sein, noch Leid, noch Geschrei, noch Schmerz wird mehr sein; denn das Erste ist vergangen und der auf dem Thron saß, sprach: Siehe ich mache alles neu!“

Um zu meiner vollkommenen Identität zu gelangen, muß ich die alte abstreifen, muß ich durch den Tod neu geboren werden. Die alte Identität muß mit ihren Anfälligkeiten und Unzulänglichkeiten zerstört werden. Ich sterbe ganz und bin ganz tot, nicht nur ein wenig. In der Agende heißt es bei Beerdigungen: „Erde zu Erde, Asche zu Asche, Staub zum Staube.“ Was bleibt, ist die Kontinuität der menschlichen Identität durch Gottes Treue und Schöpferhandeln über das Sterben hinaus.

Totsein ist für sich kein Zustand der Seligkeit, sondern wird es erst durch Gott. Gott schafft aus dem Nichts das Seiende, denn er ist ein Schöpfergott. Deshalb bleiben Christen auch nicht bei dieser Zerstörung der Identität durch den Tod stehen, sondern bitten darum, daß Gott die Verstorbenen in sein ewiges Reich nimmt, d.h. daß Gott sie aus dem Tod in das ewige Leben ruft. Ewigkeit ist die Zeit Gottes. Ewiges Leben ist Nähe zu Gott durch den Tod hindurch. Somit ist die Hölle die absolute Gottesferne.

Dieser Gedanke der Annahme des Menschen durch Gott, auch im Tod, wird gelehrt und verkündigt. Bei christlichen Begräbnissen wird er zum Beispiel so ausgesprochen: „Wir befehlen unseren Bruder/unsere Schwester in Gottes Hand. Jesus Christus wird ihn/sie auferwecken am Jüngsten Tag. Er sei ihm/ihr gnädig im Gericht und helfe ihm/ihr aus zu seinem ewigen Reich.“<sup>50</sup>

---

<sup>50</sup> Aus: Wiltrud Hendriks, *Mit Sterbenden leben*, Hannover <sup>2</sup>1988, Seite 47-49; 50f.; 62-64; 65-68.

---

Die geistliche Dimension von Krankheit und Tod - Texte und Gebete:

## Krank sein

**M 2.9**

Ein Mensch, der einer Krankheit wehrlos ausgeliefert ist und keine Hoffnung hat, sie aus eigener Kraft oder durch die Hilfe anderer Menschen zu überwinden, wird vielleicht um ein *Wunder* bitten, es erwarten, es erhoffen. Wer um das Wunder nicht bitten mag, weil er meint, es gebe keine Wunder, zweifelt im Grunde am Sinn des Bittens überhaupt. Wenn er sein Recht, Gott um etwas zu bitten, ernst nimmt, dann kann sein *Gebet* zur Forderung werden: Du mußt ein Wunder tun! Ohne ein Wunder von dir ist alles zu Ende!

Mit „Wunder“ ist ein Geschehen gemeint, das sich nicht erklären, sondern nur aus der Freiheit Gottes herleiten läßt. Wer von der Freiheit eines Menschen etwas hält, das heißt von seiner schöpferischen Kraft, von seiner Fähigkeit, etwas zu tun, was nicht zu sein brauchte, der wird unmöglich leugnen können, daß Gott Dinge tun kann, ohne daß er durch das Gesetz von Grund und Folge dazu gezwungen wäre. Wer mit Gott spricht, wird ihn darum auch *bitten*, er möge in seiner Freiheit das Erlösende tun. Um Genesung bitten heißt, an Wunder glauben. Man kann das nicht trennen.

*Das ist wahr: Er trug unsere Krankheit  
und lud unsere Schmerzen sich auf.  
Die Strafe liegt auf ihm, damit wir Frieden haben,  
und durch seine Wunden sind wir geheilt.  
Durch seine Leiden schafft er, der Gerechte,  
für viele die Rettung und lädt ihre Sünden auf sich.*

*Jesaja 53*

Herr, ich möchte gesund werden.  
Du hast unsere Krankheiten getragen.  
Nimm du alle meine Kräfte in deine Hand  
und heile mich. Amen.

Herr, du bist der Friede.  
Ich bin unruhig und voll Angst.  
Du hast meine Sünde auf dich genommen.  
Komm du. Gib mir den Frieden. Amen.

---

Aus der Tiefe rufe ich, Herr, zu dir.  
Höre meine Stimme und hilf mir,  
denn aus Elend und Angst rufe ich.

Um deine Nähe bitte ich, um deine Hilfe.  
Ich bitte dich, daß du ein Wunder tust  
an meinem Leib und an meiner Seele und sie heilst.

Ich kenne deine Gedanken nicht.  
Ich weiß nicht, wozu ich krank bin.  
Daß es dein Wille ist, das allein halte ich fest.

Ich war gesund und verließ mich auf meine Kraft.  
Nun sorgen andere für mich.  
Das war dein Wille. Ich will es lernen.

Ich habe unter Gesunden gelebt  
und die Kranken nicht gesehen.  
Nun sehe ich ein unendliches Meer von Leidenden um mich.  
Gib mir Augen für alle, die mit dir leiden.

Ich habe gemeint, mein Leben gehe ohne Ende weiter.  
Aber jede Stunde bringt mich meinem Ende näher.  
Bereite du mich auf die Stunde meines Todes.

Ich war immerfort am Werk und hatte nie Zeit.  
Nun geht meine Zeit nutzlos dahin.  
In dem allen ist dein Wille.

Viel Unordnung habe ich hinterlassen.  
Viel Streit, viel Lieblosigkeit und Härte des Herzens.  
Vergib mir meine Schuld  
und gib mir die Zeit, allen anderen zu vergeben.

Heile du mich, Herr, an Leib und Seele  
und laß mich genesen zu einem neuen Anfang  
hier auf dieser Erde oder, wenn es dein Wille ist,  
zum ewigen Leben.

Ich befehle mich in deinen Willen.  
Ich möchte dich finden, dich empfangen,  
dir danken und dich preisen in Ewigkeit.<sup>51</sup>

---

<sup>51</sup> Texte und Gebet aus Jörg Zink, *Wie wir beten können*, Stuttgart <sup>7</sup>1975, 118-119.

---

**Alt werden (und sterben)****M 2.10**

Herr,  
ich gehöre zu den Menschen, die man alt nennt.  
Ich lebe im Abend. Bald wird es Nacht sein.  
Laß mich nicht allein bei den letzten Schritten.

Mein Leben hatte einmal Wert und Sinn.  
Ich habe gearbeitet, gelitten und gewirkt.  
Was ich getan habe, rückt in die Ferne.  
Ich bitte dich, mich vor Bitterkeit zu bewahren,  
vor der Sucht, mein Wissen und Können zu beweisen,  
vor der Gefahr, zu behaupten, es sei alles richtig gewesen.  
Ich möchte loslassen lernen.  
Ich möchte mich auf nichts verlassen als auf deine Güte.  
Laß du mich nicht los!

Meine Kräfte lassen nach.  
Krankheiten zehren mich aus.  
Der Tod steht vor mir, unausweichlich.  
Ich bitte dich, mich vor Verhärtung zu behüten,  
vor dem Ausweichen in Illusionen,  
vor der Suche nach falschen Hoffnungen.  
Ich möchte annehmen, was du sendest,  
daß ich eine neue Stufe betrete  
und bereit bin, wenn du mich verwandelst.

Mitten unter den Menschen habe ich gelebt.  
Nun werde ich einsam. Meine Freunde sterben.  
Niemand braucht mich. Jeder geht seinen Weg.  
Ich bitte dich, zu helfen,  
daß ich mich nicht verschließe  
und doch nicht überall mitrede  
und daß ich kein Mitleid pflege mit mir selbst.  
Ich möchte aus der Stille wirken können,  
für andere Menschen eintreten vor dir.  
Gib mir die Worte dafür.  
Ich bin in deiner Liebe geborgen. Hilf mir lieben.

---

Herr,  
gib mir Gelassenheit. Ich lasse mich deiner Hand.  
Gib mir Heiterkeit. Du bist die Quelle der Freude.  
Gib mir Güte. Deiner Güte vertraue ich mich an.

Hilf mir, unter den Menschen Verhärtetes zu lösen,  
die Zerstrittenen zu versöhnen,  
die Verwundeten und Verlassenen zu trösten.

Herr, du mein Erlöser,  
mein Versöhner und mein Tröster,  
segne mich und behüte mich  
und gib mir Frieden.<sup>52</sup>

Wir werden einmal alle alt  
und stille werden  
und werden wissen, was wesentlich ist  
und was ungestraft ausgelöscht werden kann.

Einmal wird unser Auge ruhig werden  
und müde unser Schritt,  
und Sonnenuntergang  
wird unseren Abend färben.

Ich kenne einen alten Mann,  
der immer schwere Lasten trug,  
und sich der Mühe nie entzog.  
Ich denke an sein stilles Antlitz,  
an das Wissen vieler einsamer Wege.  
Sein Leben war hart und dürftig,  
doch der milde Klang seiner Stimme  
zeigte Güte ohne Bitterkeit.

Wir werden einmal alt und müde.  
Laßt uns beten, daß unsere Stimmen milder werden  
und unsere Gesichter Verkünder des Friedens.<sup>53</sup>

---

<sup>52</sup> Aus: Jörg Zink, *Wie wir beten können*, Stuttgart 1975, Seite 120 -121.

<sup>53</sup> Viola Renvall, Finnland, zitiert bei Zink a.a.O., Seite 121.

**Gebete eines Schwerkranken****M 2.11**

Herr Gott! In meiner Not wende ich mich an dich.  
Es geht mir schlecht. Meine Kräfte lassen nach.  
Ich habe Schmerzen. Die Medikamente, die ich bekomme,  
wirken nicht so, wie ich gehofft hatte.  
Mein Arzt weicht meinen Fragen aus.  
Er redet mir gut zu, aber es klingt nicht überzeugend.  
Meine Angehörigen wissen mit mir nichts anzufangen.  
Sie sprechen mit mir nur über Gleichgültiges.  
Ich fühle mich isoliert.  
Es ist niemand da, mit dem man reden kann.  
Ich wünsche mir jemanden, der meinen Fragen standhält.  
Einen Menschen, mit dem man alles durchsprechen kann,  
ehe es zu spät ist.  
Ich habe nie an mein eigenes Sterben gedacht,  
aber jetzt kommen solche Gedanken über mich.  
Ich würde jetzt gern auch über die Möglichkeit des Sterbens sprechen.  
Ich habe aber niemanden, dem ich ein solches Gespräch zumuten kann.  
Sie haben alle Angst vor dem Sterben.  
Herr Gott, an dich wende ich mich, weil ich glaube,  
daß du da bist und mir nicht ausweichst.  
Dein Sohn Jesus Christus ist durch den Tod gegangen, auch für mich.  
Er wird wissen, wie mirs zumute ist.  
Laß mich seine Nähe spüren.  
Ich muß meine Situation klar erkennen,  
denn es ist noch manches ungeklärt an meinem Leben.  
Ich habe vieles versäumt.  
Es müssen noch Entschlüsse gefaßt werden.  
Ich bitte dich, sprich du mit mir. Ich traue auf dich. Amen.

Himmlicher Vater, ich habe mir oft gewünscht,  
das Leben und das Leiden mögen zu Ende sein.  
Jetzt, wo es vielleicht bald wirklich soweit ist,  
fällt mir der Abschied schwer.  
Das Leben war doch schön.  
Ich habe Schmerzen,  
aber ich will nicht sterben.  
Ich mache mir Sorgen um meine Kinder und um das Haus.  
Was werden sie tun, was wird geschehen,  
wenn ich nicht mehr da bin?  
Mir geht so vieles durch den Kopf.  
Aber ich kann doch nicht für alles verantwortlich sein.  
Nimm mir die Sorgen ab.  
Gib mir Ruhe und Entspannung. Amen.

Lieber Gott, es geht mir schlecht,  
und ich bin froh, wenn alles vorbei ist.  
Aber der Abschied tut trotzdem weh.  
Ich muß Menschen loslassen, die ich liebe,  
und Dinge, an denen mein Herz hängt.  
Bitte, kümmere du dich um sie.  
Laß auch mich nicht allein und begleite mich in den Tod.  
Amen.<sup>54</sup>

---

<sup>54</sup> Quelle der Gebete unbekannt.

*Paulus schreibt:*

*Eins ist ganz gewiß:  
Der Tod mag kommen,  
das Leben mag mir alle Mühe machen,  
es mag auch ganze Heere von Engeln und Teufeln geben,  
von denen ich nichts weiß,  
oder Mächte, die man den Zufall nennt,  
oder das blinde Schicksal.  
Es mögen Katastrophen über die Welt kommen,  
heute oder morgen.  
Es mag auch in der Höhe oder in der Tiefe  
Gestirne geben, die meinen Schritt lenken  
und meinen Weg vorzeichnen.  
Aber sie alle sind von Gott gemacht.  
Sie alle sind geringer als Gott.  
Sie können viel tun.  
Aber sie können mich nicht trennen von der Liebe Gottes,  
die ich in Christus finde, meinem Herrn. Amen.*

*Römer 8, 38-39*

Früher war es üblich, einen Leichnam „auszusegnen“, bevor er das Haus zur Beerdigung verließ. Wir haben abschließend eine einfache Form der Aussegnung abgedruckt, wie sie auch von „Laien“ ohne Vorkenntnisse durchgeführt werden kann.

### **M 2.12 Aussegnung eines Verstorbenen im Haus**

Im Namen Gottes des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.  
Amen.

Ehe wir den Leib unseres/unserer ...  
aus dem Haus tragen, wollen wir miteinander beten:

Herr, lehre uns bedenken, daß wir sterben müssen, damit wir klug werden.

Herr Jesus Christus, du hast durch deinen Tod dem Tode die Macht genommen.  
Wir bitten dich: Sei in dieser schweren Stunde unter uns mit deinem Trost und mit deiner Gnade. Gib uns die Gewißheit, daß wir nicht dem Tode ausgeliefert sind, sondern in deiner Hand bleiben im Leben und im Sterben.

Richte unsere Gedanken auf dein Kreuz, an dem du für alle Menschen gestorben bist und laß uns die Kraft deiner Auferstehung erfahren, damit wir auch in *unserem* Sterben deiner Gegenwart gewiß werden im Glauben. Amen.

*(Es kann auch ein freies Gebet gesprochen werden.)*

*Gemeinsames Vaterunser:*

Vater unser im Himmel!  
Geheiligt werde dein Name.  
Dein Reich komme.  
Dein Wille geschehe,  
wie im Himmel, so auf Erden.  
Unser tägliches Brot gib uns heute.  
Und vergib uns unsere Schuld,  
wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.  
Und führe uns nicht in Versuchung,  
sondern erlöse uns von dem Bösen.  
Denn dein ist das Reich und die Kraft  
und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.

*Abschiedsseggen (zum Verstorbenen gewandt):*

Es segne dich Gott, der Vater,  
der dich nach seinem Bild geschaffen hat.  
Es segne dich Gott, der Sohn,  
der dich durch sein Leiden und Sterben erlöst hat.  
Es segne dich Gott, der Heilige Geist,  
der dich zum Glauben gerufen und geheiligt hat.  
Gott der Vater und der Sohn und der Heilige Geist  
geleite dich durch das Dunkel des Todes.  
Er sei dir gnädig im Gericht  
und gebe dir Frieden und ewiges Leben. Amen.

Herr, behüte uns vor allem Bösen,  
behüte unsere Seelen.  
Herr, behüte unseren Ausgang und Eingang  
von nun an bis in Ewigkeit. Amen.<sup>55</sup>

---

<sup>55</sup> Bestelladresse als Handzettel: Stift Urach, Bismarckstr. 12, 72574 Bad Urach

## Einführung

Bei der Begleitung Schwerkranker und Sterbender kann es geschehen, daß die Betroffenen eine Art „Lebensbeichte“ ablegen wollen. Oder es gibt eine Reihe von unerledigten Dingen, die ausgesprochen und bearbeitet werden müssen.

Es kommt auch vor, daß die Schwerkranken und Sterbenden beichten wollen und Stärkung durch *Krankensalbung* und *Abendmahl* begehren. Dann ist es gut, wenn die Helfer und Begleiter in der Lage sind, mit diesem Wunsch angemessen umzugehen. Manchmal wird es sinnvoll sein, einen Priester oder einen Pastor zu rufen. Manchmal sind wir als Begleiter aber auch selber gefordert, dazubleiben, zuzuhören und ein lösendes Wort der Vergebung und des Zuspruchs zu sagen.

Das lösende Wort der *Vergebung* wird nur der recht sagen können, der am eigenen Leibe erfahren hat, was es heißt, Belastendes vor einem anderen auszusprechen und durch ihn Zuspruch und Ermutigung zu einem unbeschwerten Leben zu empfangen. Deshalb laden wir in diesem Vertiefungskurs dazu ein, sich auf die Erfahrung der *Beichte*, des lösenden Wortes, einzulassen, die Schritte mitzugehen, die das Aussprechen von Belastendem und das Sich-Anvertrauen einem anderen Menschen gegenüber ermöglichen und zu der Erfahrung befreiten Lebens führen, die gerade auch für das Sterben so wichtig ist.

Wir verstehen dabei die Beichte als unbedingtes Vertrauen in die vergebende Liebe Gottes und beziehen den Vertiefungskurs auf die biblische Geschichte von der Heilung des Gelähmten (Markus 2,1-12), die ähnlich wie die Emmaus-Geschichte im ersten das biblische *Leitbild* für den dritten Kursabschnitt sein soll.

Das neue Verständnis der *Beichte als „lösendes Wort“* ist uns vor allem bei der Beschäftigung mit der Geschichte von der Heilung des Gelähmten in Markus 2,1-12 aufgegangen (vgl. dazu die meditative Auslegung im Leitungshandbuch). Gegen alle Zweifel und Widerstände der Schriftgelehrten wagt *Jesus* es, das befreiende Wort von der Sündenvergebung zu sagen. Er verlangt dafür keine ausgesprochene Beichte, sondern begnügt sich mit dem unbedingten *Glauben* des Gelähmten und seiner Freunde, die durch allerlei Widerstände hindurch zu ihm vordringen. Das aufgedeckte Dach, nicht die aufgedeckte Schuld - die ohnehin bekannt ist im Ansehen Gottes -, bewegt ihn zum Handeln. Es ist für alle Beteiligten erstaunlich, zu welcher heilenden Liebe er fähig ist.

Der Vertiefungskurs 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 empfang,  
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 Weingärtner*<sup>56</sup>

Das Thema „Beichte“ mag auf den ersten Blick fremd erscheinen, vielleicht sogar beängstigend wirken. Wir haben deshalb bei der Entwicklung dieses Projekts lange gezögert, ob dieses Thema heute „zumutbar“ ist. *Römisch-katholische ChristInnen* haben mitunter ein gebrochenes Verhältnis zur Institution der Beichte, weil sie mit ihr nicht nur gute Erfahrungen gemacht haben. *Evangelische* haben in der Regel gar kein Verhältnis zur Beichte und wissen oft nicht einmal, daß es diese „Einrichtung“ auch in ihrer Kirche gibt. Pfarrerinnen und Pastoren haben oft selbst kaum Erfahrung mit der Praxis der Einzelbeichte.

Dennoch ist die Sehnsucht danach groß, sich aussprechen zu können und sich „von seinem Geheimnis zu erholen“. *Max Frisch* spricht sie in seinem Roman „Mein Name sei Gantenbein“ aus: „Ein Katholik hat die Beichte, um sich von seinem Geheimnis zu erholen, eine großartige Einrichtung; er kniet und bricht sein Schweigen,

<sup>56</sup> Lindolfo Weingärtner, *Das Netz der Hoffnung. Geistliche Gedichte und Betrachtungen aus Brasilien nachzudenken und mitzubeten*, Erlangen 1980, Seite 29 (gekürzt).

ohne sich den Menschen auszuliefern, und nachher erhebt er sich, tritt wieder seine Rolle unter den Menschen an, erlöst von dem unseligen Verlangen, von Menschen erkannt zu werden. Ich habe bloß meinen Hund, der schweigt wie ein Priester, und bei den ersten Menschenhäusern streichle ich ihn. Brav, patsch, brav! Und wir nehmen einander wieder an die Leine...“

Viele Menschen sind heute bereit, viel Geld für *Psychotherapien* auszugeben, weil ihnen bei der Therapeutin oder dem Therapeuten erlaubt wird, sich zu erkennen zu geben und das Innerste zu zeigen. TherapeutInnen können viel dazu beitragen, die Strukturen einer Lebensgeschichte aufzudecken und verstehbar zu machen. Sie können auch dazu beitragen, deplazierte und unberechtigte Schuldgefühle auszuräumen. Aber es bleibt wirkliche Schuld, die nur durch Vergebung bereinigt werden kann. Diesen Auftrag kann niemand der Kirche abnehmen. Denn er stammt von Jesus selbst.

*Jesus* hat Menschen die Sünden vergeben. Manchmal war das der Beginn eines Heilungsgeschehens, von dem der ganze Mensch erfaßt wurde. In den Auftrag zu „binden“ und zu „lösen“, hat er auch seine *Jünger* einbezogen: „Welchen ihr die Sünden erlaßt, denen sind sie erlassen; und welchen ihr sie behaltet, denen sind sie behalten“ (Joh. 20,23). Vielleicht muß sich die heutige *Kirche* einst vorwerfen lassen, zu vielen Menschen die Sünden „behalten“ zu haben, weil das Angebot der Beichte in Vergessenheit geraten ist. Nach evangelischer Auffassung hat jede Christin und jeder Christ das Recht, diese Bevollmächtigung in Anspruch zu nehmen und „Beichte zu hören“. Der Vertiefungskurs leitet unter anderem dazu an, sich damit vertraut zu machen, wie das in der Praxis geht. Er trägt auch dazu bei, angstmachende und verletzende Erfahrungen mit der *Beichte* aufzuarbeiten.

Gleichwohl verstehen wir die Überschrift „Das lösende Wort“ noch umfassender. Es geht nicht nur um die Beichte „im strengen Sinn“, sondern um jede Form zwischenmenschlicher *Kommunikation*, in der das menschliche Wort lösend, heilend und helfend wirkt. Es gibt eine Form des Gesprächs, die sich selbst niemals „Beichte“ nennen würde und die ohne Rituale und Formeln dennoch das tut, was *Jesus* gewollt hat: Menschen spüren lassen, daß sie in allen Ängsten und in allen schuldhaften und schuldlosen Verstrickungen des Lebens bedingungslos geliebt und angenommen sind. Was können wir einem Menschen am Ende des Lebens Besseres wünschen oder vermitteln als dieses große „Ja, es ist alles gut!“?

Manchmal geschieht noch auf dem Sterbebett *Versöhnung* mit Eltern, Geschwistern, Kindern und Nachbarn. Wenn eine Begleiterin oder ein Begleiter zu solch einer Versöhnung beitragen und sie miterleben kann, dann ist dieses Erleben in sich selbst der vielleicht größte Lohn für den eigenen Dienst.

---

## Die Struktur des Vertiefungskurses

### **gerufen** 3.1

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** 3.2

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

### **bedacht** 3.3

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

### **bekannt** 3.4

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

### **gelöst** 3.5

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

### **erfüllt** 3.6

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

### **gesegnet** 3.7

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

### **begabt** 3.8

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

---

## Erster Schritt: gerufen

„Berufung“ geschieht auf ganz unterschiedliche Art. In der Alltagssprache sagen wir manchmal: „Dazu fühle ich mich nicht berufen!“ So drücken wir aus, daß „Berufung“ etwas mit unserem Fühlen zu tun hat. Manchmal weiß ich ganz genau, was „dran“ ist, was ich jetzt tun muß, was ich - und nur ich - tun kann und soll. Das ist wie eine innere Stimme, die uns zu etwas Bestimmtem drängt. Diese Stimme kann sich auf relativ alltägliche Dinge beziehen; sie kann aber auch große Lebensentscheidungen vorbereiten. Eine Frau mit 60 spürt plötzlich den Drang in sich zu malen und gelangt so zu einer späten künstlerischen Berufung. Ein junger Mann „weiß“, daß er Arzt werden muß, um in die Entwicklungshilfe zu gehen. Manche erleben, daß sie ein bestimmtes Thema jahre- und jahrzehntelang nicht lösläßt, obwohl sie es abschütteln wollen und Angst davor haben, eine bestimmte „Berufung“ zu haben.

Man kann sich beim Umgang mit der eigenen inneren Stimme auch „verhören“. Früher sind viele Menschen ins Kloster gegangen, weil sie dachten, das sei die einzige Möglichkeit, Gott gefällig zu leben. In uns sind viele Stimmen am Werk: Wünsche, Ansprüche, Ideale, der Druck unserer Eltern und anderer Menschen, die uns nahestehen. Deswegen ist die Prüfung einer „Berufung“ oft schwierig. Wenn es um wichtige Entscheidungen geht, sollte deshalb eine Berufung immer mit anderen besprochen werden, die über gesunde Menschenkenntnis verfügen und meine Motivation hinterfragen können.

Berufung kann auch von außen kommen. Eines Tages kommt ein Anruf, und man fragt mich, ob ich bereit bin, eine ganz bestimmte berufliche Aufgabe zu übernehmen. Ich spüre plötzlich, daß diese Stelle „stimmt“. Es kann aber auch geschehen, daß ich augenblicklich weiß, daß das nichts für mich ist. Oder: Ich sehe im Fernsehen einen Film über ein ganz bestimmtes gesellschaftliches Problem und es durchzuckt mich. Ich weiß, daß ich jetzt dran bin und mich engagieren muß.

In der klassischen christlichen Spiritualität wurde eine Berufung immer so geprüft: Kam sie von außen, mußte der Mensch sich prüfen, ob er ein freies inneres Ja zu diesem Ruf in sich entdecken konnte. Kam sie von innen, mußte sie immer durch psychologisch und spirituell erfahrene Begleiter von außen geprüft und bestätigt werden.

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, EIN UNSCHNEINBARES, 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 AUZÄHLEN, 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 ENTÄUSCHUNGEN SEI GEFASST. ABER LASS DIR EIN NEBENAMT, IN DEM DU DICH ALS MENSCH AN MENSCHEN AUSGIBST, NICHT ENTGEHEN. ES IST DIR EINES BESTIMMT, WENN DU NUR RICHTIG WILLST. ALBERT SCHWEITZER**

57

<sup>57</sup> Walter Habdank, Gitarrenspieler. Holzschnitt 1972, Text aus der Augustina.

In der *Bibel* wird immer wieder davon berichtet, wie Menschen von Gott zu einem ganz bestimmten Auftrag berufen wurden. Manchmal ließen sie sich gern rufen, manchmal hatten sie damit schwer zu kämpfen.

### **M 3.1.2 Jeremias Berufung zum Propheten**

*Das Wort Jahwes widerfuhr mir: „Ich kannte dich, ehe ich dich im Mutterleib gebildet habe, und ich habe dich ausgesondert, bevor du von der Mutter geboren wurdest und bestellte dich zum Propheten für die Völker.“ Ich aber sprach: „Ach, Herr Jahwe, ich bin zum Predigen nicht begabt, denn ich bin zu jung.“ Jahwe aber sprach zu mir: „Sage nicht: Ich bin zu jung! Sondern geh, wohin ich dich sende, und predige alles, was ich dir befehle. Fürchte dich nicht vor den Menschen. Denn ich bin bei dir und werde dich vor ihnen erretten...“ (Jer. 1,2-8)*

#### **Die ersten Jünger Jesu**

*Als Jesus am Galiläischen Meer entlangging, sah er zwei Brüder, Simon (genannt Petrus) und seinen Bruder Andreas; die warfen ihre Netze ins Meer, denn sie waren Fischer. Er sagte zu ihnen: „Folgt mir nach; ich will euch zu Menschenfischern machen!“ Sogleich ließen sie ihre Netze liegen und folgten ihm nach. Und als er von dort weiterging, sah er zwei andere Brüder, Jakobus, den Sohn des Zebedäus, und Johannes, seinen Bruder, im Boot mit ihrem Vater Zebedäus, wie sie ihre Netze flickten. Und er rief sie. Sogleich verließen sie das Boot und ihren Vater und folgten ihm nach. (Matth. 4,18-22)*

*Haben Sie in Ihrem Leben schon einmal so etwas wie eine „Berufung“ erlebt? Hat es für Sie so etwas wie eine Berufung in die Arbeit der Sterbebegleitung gegeben? Hat sich dieser Ruf durch Ihre bisherigen praktischen Erfahrungen bestätigt?*

Bis vor nicht allzulanger Zeit fühlten sich „Laien“ in der Kirche für die meisten Aufgaben weder berufen noch zuständig. Das galt ganz besonders für den Bereich der Verkündigung und Seelsorge. Oft hatten sie das Gefühl, mit den theologisch geschulten Pfarrern nicht mithalten zu können. In den letzten Jahren wandelt sich das Bild: Immer mehr Menschen in kirchlichen Gruppen und Gemeinden entdecken die eigene geistliche und fachliche Kompetenz in vielen Bereichen des kirchlichen Lebens. Sie wollen aus der Rolle der Nur-KonsumentInnen heraustreten und engagiert mitarbeiten. Dazu wünschen sie sich Pfarrerinnen und Pfarrer, die begleiten ohne zu gängeln, die nicht nur Aufgaben delegieren, sondern selbst Zuhören lernen und Macht abgeben können.

Nach biblischer Auffassung ist jede Christin und jeder Christ „zuständig“ für den eigenen Glauben, für die christliche Gemeinde und für das Wohlergehen ihrer oder seiner Mitgeschöpfe. Der Katholik *Hermann Stenger* erläutert unsere drei „Zuständigkeiten“:

### Unsere dreifache „Zuständigkeitserklärung durch Gott“

**M 3.1.3**

Wenn jemandem von einer kirchlichen Institution eine pastorale (seelsorgerliche) Kompetenz übertragen werden soll, liegt dieser kirchlichen Zuständigkeitserklärung eine dreifache „Zuständigkeitserklärung durch Gott“ zugrunde. Ohne das Wissen um dieses dreifache Handeln Gottes verflacht pastorale Zuständigkeit zu einem Beruf ohne Berufung.

Worin besteht nun dieses Handeln Gottes? Es besteht in der Ermächtigung zum Leben, in der Erwählung zum Glauben und in der Berufung zum pastoralen (seelsorgerlichen) Dienst.

Für jede Art von Berufung - zum Leben, zum Christsein, zum pastoralen Dienst - trifft zu, daß sie nicht verlorengehen kann, weil sie kein Ding ist, das man wie einen Geldbeutel oder einen Ohrring verliert. Der Gerufene kann aber gegenüber dem Anruf Gottes taub sein, er kann die Antwort verweigern oder nur halbherzig auf sie reagieren. Wenn Gott mich für zuständig erklärt, dann ist es an mir, mich aufzumachen und seine Zuständigkeitserklärung zu erwidern.

#### *Die Ermächtigung zum Leben*

Wer noch nie über sein *Geschaffensein* erschrocken ist und noch nie über die Tatsache, daß Gott ihn beim Namen gerufen hat, ins Staunen geriet, weiß noch nicht, was Ermächtigung zum Leben heißt. Diese Ermächtigung kann Freude und Stolz hervorrufen, wie dies im 8. Psalm zum Ausdruck kommt: „Du hast den Menschen nur wenig geringer gemacht als Gott“, bisweilen aber auch Resignation oder sogar Empörung darüber auslösen, ungefragt leben zu müssen. Wie die Zustimmung zur Lebensermächtigung auch getönt sein mag, sie enthält den Anruf, das Leben nach Kräften zu gestalten, um dadurch dem persönlichen Schöpfungsauftrag gerecht zu werden. Der Gestaltungswille wird von dem Glauben an das fortgesetzte Wirken Gottes in der Geschichte - bis hin zur Geschichte jedes einzelnen Menschen - gespeist.

Die Ermächtigung zum Leben ist zugleich die Ermächtigung (Berufung) zum Heil: „Du erbarmst dich aller, weil du alles vermagst, und siehst über die Sünden der Menschen hinweg, damit sie Buße tun. Denn du liebst alles, was ist, und verabscheust nichts von dem, was du geschaffen; denn hättest du etwas gehaßt, dann hättest du es nicht erschaffen“ (Weish. 11,23f.). Es gibt eine unverbrüchliche, grundlegende Berufung zum Heil, die von der fortwährenden Schöpfung nicht zu trennen ist.

Der Glaube an die Lebensermächtigung durch Gott kann eine Versuchung zu Größenphantasien werden, wenn vergessen wird, daß es sich um die Ermächtigung zu einem Leben als Mensch unter Menschen handelt. Alle Menschen sind Ermächtigte! Wer dieses Glaubenswissen umsetzt, gewinnt daraus eine Haltung der Ehrfurcht, der absoluten Wertschätzung, der  *kreatürlichen Ebenbürtigkeit*: eine Haltung des unverbrüchlichen Zueinander-Stehens in Solidarität und Liebe.

Ermächtigung zum Leben heißt schließlich auch Übernahme von *Verantwortung für die Welt und für die Erde* als Lebensraum aller zum Leben ermächtigten Geschöpfe.

#### *Erwählung zum Glauben*

Ähnlich verhält es sich mit dem Wissen um das *Erlöstsein*. Es ist für die meisten der heute lebenden Christen ein weiter Weg zurückzulegen, bis in ihnen ein Erwählungsbewußtsein heranreift, wie es Paulus und den Mitgliedern seiner Gemeinden zu eigen war. Was sagt es mir, daß ich aus Gnade und Schicksal in das wandernde Gottesvolk, das sich „Kirche“ nennt, aufgenommen wurde und seither mit ihm und in ihm unterwegs bin? Einst wurde mir durch Taufe und Firmung (Konfirmation) eine Zuständigkeitskompetenz verliehen, deren Umsetzung mein ganzes Leben beherrschen sollte. Allmählich lerne ich, was es heißt, zu den „Heiligen“ gerechnet zu werden, ohne im moralischen Sinn ein Heiliger zu sein. Ich versuche nachzusprechen, was Paulus unbefangen und ohne Scheu sagen konnte: „Durch die Gnade Gottes bin ich, was ich bin“ (1. Kor. 15,10).

Erwählung zum Glauben heißt: von Gott ins Vertrauen gezogen zu sein. Die grundsätzliche Berufung zum Heil deckt sich beim Christen mit seiner Berufung, Kirche zu sein. Gott bringt in seinem erwählenden Handeln zum Ausdruck: Ich bin für dich da, damit du für die anderen da sein kannst. Solches Denken, Reden und Erahnen ist nicht möglich ohne das Wissen um die fortwirkende Kraft des Todes und der Auferstehung Jesu Christi. Durch die Kraft des Geistes wirkt der erhöhte Herr in der Geschichte, auch in der Geschichte meines eigenen Lebens.

Das Erwählungsbewußtsein birgt in sich die Gefahr, den Erwählten zu geistlichem Hochmut zu verleiten, wenn er nicht gleichzeitig wahrnimmt, daß ihm nicht ein privates Privileg verliehen wurde, sondern eine Erwählung zum Glauben als Christ unter Christen zugunsten der Welt. Erwählung, Sendung und missionarischer Elan gehören zusammen. Zur geschöpflichen Ebenbürtigkeit kommt also die *Ebenbürtigkeit der Erlösten* hinzu.

Erwählung zum Glauben bedeutet zugleich Übernahme von *Verantwortung in der Kirche für die Kirche*, weil jeder Christ ein geistlich Berufener ist und geistlich-seelsorgerliche Kompetenz besitzt. Ihm ist die Sorge um den Lebensraum aller zum Glauben Berufenen anvertraut; er ist mitverantwortlich „für eine Kirche, die sich sehen lassen kann“.

---

*Die Berufung zum pastoralen (seelsorgerlichen) Dienst*

Der Ermächtigung zum Leben und der Erwählung zum Glauben fügt Gott nach seinem Ermessen eine Berufung zum pastoralen Dienst hinzu. Bei den traditionellen „geistlichen Berufen“ (wie Mönch oder Nonne) wird von jeher mit einer besonderen Berufung gerechnet. Aus spirituellen und psychologischen Gründen ist es wichtig, daß auch Laien, die in der Kirche eine Berufung mit pastoraler Kompetenz hauptberuflich, nebenberuflich oder ehrenamtlich ausüben, das Bewußtsein, in besonderer Weise von Gott zum pastoralen Dienst gerufen zu sein, haben. Es ergibt sich aus dem Wissen um die besondere Beanspruchung durch Gott, aus der die pastorale Tätigkeit hervorgeht. Es ist legitim, daß sich auch Laien in ihrem pastoralen Dienst an den großen Berufungen der Bundes- und Kirchengeschichte orientieren. Alle Christen, die beruflich oder ehrenamtlich pastorale Kompetenz ausüben, sollten sich durch ein gemeinsames pastorales Berufs- und Berufungswissen solidarisch verbunden wissen. Das Verbindende ist die Vision der ständigen Erneuerung der Kirche, der alle in gleicher Weise verpflichtet sind.

Wie die Ermächtigung zum Leben und die Erwählung zum Glauben ist auch die Berufung zum pastoralen Dienst in der Gefahr, mißverstanden zu werden. Es gibt Menschen, die sich so auf ihre spezielle Berufung so versteifen, daß sie sich von niemandem in Frage stellen lassen.

Ferner kann sich bei Trägern pastoraler Kompetenz eine bedenkliche Expertenmentalität entwickeln, die den „Experten“ insgeheim bestrebt sein läßt, die Rolle des Überlegenen einzunehmen und den „Objekten“ der Seelsorge keine oder nur geringe Kompetenz zuzubilligen. Diese Haltung kann nur durch eine Haltung überwunden werden, die allein im Auge hat, was dem Leben derer dient, die zum Glauben Erwählte sind.

Berufung zum pastoralen Dienst schließt bei allen Berufenen die Verantwortung ein, ihre Kraft nicht auf Rivalitätskämpfen zu vergeuden, sondern sie in die gemeinsame Sache zu investieren, für die sie berufen sind. Die Frage, „wer der Größte unter ihnen sei“ (vgl. Matth. 18,1-5) kann nur dort entstehen, wo Tod und Auferstehung des Herrn in Vergessenheit geraten sind und wo nicht mehr bedacht wird, daß jeder, der berufen ist, *ein Berufener unter anderen* ist.<sup>58</sup>

---

<sup>58</sup> Aus: Kompetenz und Identität. Ein pastoraltheologischer Entwurf, in: Hermann Stenger (Hg.), *Eignung für die Berufe der Kirche. Klärung, Beratung, Begleitung*, Freiburg<sup>2</sup>1989, Seite 34-38 (gekürzt und sprachlich überarbeitet).

---

## Zweiter Schritt: gefragt

Es ist schön, „gefragt“ zu sein. Nicht mehr gefragt zu sein und nach nichts mehr gefragt zu werden, gehört zu den bittersten Erfahrungen vereinsamer 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. Wieviel kann und will ich tragen? In welchen Aussagen der folgenden Texte von Ingeborg Kiefel, Jörg Zink und Hans Weder können Sie sich wiedererkennen? Welche Rolle wollen Sie bei der Begleitung Sterbender spielen? Was reizt Sie und wovor haben Sie Angst?*

### M 3.2.1

#### 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.<sup>59</sup>

---

<sup>59</sup> Ingeborg Kiefel, Einen Freund suchen, in: Joachim Feige / Renate Spennhoff (Hg.), Ja zu jedem Tag. Biblische Texte, Gebete und Betrachtungen, Gladbeck <sup>2</sup>1979, Seite 69.

**Eine Last mittragen****M 3.2.2**

Die anderen warten auf mich.

Sie warten, daß ich etwas für sie tue,  
sie warten auf meine Geduld,  
auf meinen Rat und mein Wort,  
auf einen Brief oder einen Besuch,  
sie rechnen damit,  
daß ich Zeit habe, Zeit und viel Kraft.

Es gibt so viele, die mich brauchen,  
so viele, die ich kennen sollte,  
die mir begegnen und erwarten,  
daß ich ihren Namen weiß.

Es gibt so viele,  
die bei mir eine offene Tür suchen,  
einen Stuhl  
und eine Stunde des Gesprächs.  
Sie wollen, daß ich ihre Last mittrage,  
die Last auch, die sie sich selbst sind.

Herr, ich bin ein Gast in deinem Haus.  
Du hast mich aufgenommen,  
du hörst mich  
und trägst mit mir meine Last.  
Ich bin zu dir gekommen,  
und du erträgst mich.

Nun bringe ich dir alle,  
die zu mir kommen.  
Nimm sie und mich an  
mit all ihrer und meiner Last.

Du bist der Gastgeber und das Haus.  
Laß mich ruhen in dir  
und gib mir den Mut,  
aufs neue sie alle einzulassen,  
damit alle, die mich suchen,  
dich finden mögen.<sup>60</sup>

<sup>60</sup> Aus: Jörg Zink, *Wie wir beten können*, Stuttgart 1975, Seite 71.

**M 3.2.3 Als Träger gefragt sein**

*Jesus* ist in einem Haus in Kapernaum. Und viel Volk ist ebenfalls da. Auf dem Weg zum Haus sind vier Leute; sie tragen einen Gelähmten auf der Bahre. Was bewegt sie, diesen Gelähmten zu *Jesus* zu tragen? Sie haben wohl von *Jesus* gehört, von seiner Fähigkeit, Menschen gesund zu machen. Deshalb tragen sie den Kranken her. Doch die Menge versperrt ihnen den Weg. Kurzerhand steigen sie aufs Dach, graben ein Loch hinein und lassen den Kranken auf einer Trage hinunter, *Jesus* grad vor die Füße.

Jetzt fällt in der Erzählung ein ganz entscheidender Satz. „*Und Jesus sah ihren Glauben ...*“ Damit macht die Erzählung klar, daß die vier Träger den Glauben zur Darstellung bringen. Was sah *Jesus* eigentlich? Er sah, daß die Vier mit größter Entschlossenheit seine Nähe suchten. Er sah, daß sie alles taten, um die Hindernisse zwischen *Jesus* und dem Kranken aus dem Weg zu räumen. Seine Lähmung überwandten sie, indem sie ihn trugen. Die Volksmenge überwandten sie, indem sie aufs Dach stiegen. Weil sie wußten, daß *sie* nichts für die Rettung des Gelähmten tun konnten, taten sie alles, um ihn zum rettenden *Jesus* zu bringen. Das sah *Jesus*, und das nannte er kurzerhand ihren Glauben.

*Glaube heißt: die Nähe des Rettenden suchen.* Glaube heißt, die eigene Ohnmacht erkennen, um die Hilfsbedürftigen in die Nähe dessen zu bringen, der helfen kann. Glaube heißt, unterscheiden können zwischen eigenen Kräften und der Macht Gottes.<sup>61</sup>

Die Rolle des Helfers und der Helferin hat auch Schattenseiten. Wer sich auf solch eine Aufgabe einläßt, macht sich vorher oft nicht klar genug, wieviel Zeit und Kraft das wirklich kostet. Durch die Konfrontation mit fremdem Leid können eigene unverarbeitete Probleme zum Vorschein kommen. Eine übergroße Identifizierung mit dem Menschen, der Hilfe braucht, kann krank machen. Der folgende Text legt den Finger auf die Wunde des „Helfer-Syndroms“.

---

<sup>61</sup> Aus: Hans Weder, Die Entdeckung des Glaubens im Neuen Testament, in: Synode der EKD, Glauben heute. Christ werden - Christ bleiben, Gütersloh 1988, Seite 57-58 (gekürzt).

---

**Der Helfer, die Helferin - Gefahren der Nächstenliebe****M 3.2.4**von *Andreas Ebert*

Es gibt Menschen, vor allem Frauen, die sich in besonderer Weise berufen und hingezogen fühlen, anderen Menschen zu helfen. Sie sind sensibel für die Not ihres Nächsten. Sie lassen sich berühren vom Leid der Welt und versuchen, es nach Kräften zu lindern. Sie stehen anderen bei, wenn sie Leid, Schmerz oder Konflikte durchstehen müssen und vermitteln ihnen das Gefühl, daß jemand für sie da ist und sie annimmt.

Menschen, die ihre Identität in erster Linie darin finden, anderen zu helfen, sind auf den ersten Blick sympathisch, ja mehr: Sie verkörpern die höchste Forderung des Christentums, die Nächstenliebe. „*Geben ist seliger als Nehmen*“, hat *Jesus* gesagt.

Ohne die vielen freiwilligen Helferinnen und Helfer und ohne Menschen, die hauptberuflich (und oft schlecht bezahlt) für andere Menschen leben und sich dabei mitunter aufopfern, würde unser soziales Netz zusammenbrechen. Es ist gut, daß es in einer Welt, die vom Egoismus regiert wird, immer noch und immer wieder Menschen gibt, die nicht sich selbst an die erste Stelle setzen, sondern die bereit sind, anderen zu dienen.

Trotzdem birgt die Rolle der Helferin oder des Helfers auch Gefahren und Schattenseiten, die meist erst auf den zweiten oder dritten Blick sichtbar werden. Nur wenige Menschen sind wirklich zu selbstloser Hingabe fähig. Wenn jemand einen helfenden Beruf ergreift oder eine Helferrolle übernimmt, dann steht dahinter in der Regel ein ganzes Bündel von Motiven. Es ist wichtig, daß sich Menschen, die gerne helfen, immer wieder über diese Motive klar werden. Sonst kann es im schlimmsten Fall geschehen, daß hilfsbedürftige Menschen zu Objekten einer Begierde werden, die zunächst gar nicht als solche zu erkennen ist: der Begierde, gebraucht zu werden.

Das Gebrauchtwerden kann - so schön es ist - zu einer Sucht entarten, die genauso gefährlich und schwer heilbar ist wie jede andere Sucht. Es gibt Menschen, die ihren Lebenssinn verlieren, wenn sie nicht gebraucht werden, wenn sie nicht „für andere“ dasein können. Es liegt auf der Hand, daß in solch einem Fall die anderen nur das Mittel dazu sind, die eigene Identität und das eigene Selbstwertgefühl zu stabilisieren.

Menschen, die unter dem inneren Zwang stehen zu helfen, brauchen übertrieben viel Bestätigung. Vielleicht hat man ihnen schon in der Kindheit vermittelt: „Du bist nur etwas wert, wenn Du selbstlos für andere da bist und nicht danach fragst, was Dir selbst guttut.“ Diese Stimme hat sich tief in sie eingegraben und bestimmt noch heute ihr Tun. Vielleicht mußten sie schon früh die emotionalen Bedürfnisse ihrer

Geschwister oder Eltern stillen, während ihre eigenen Bedürfnisse immer zu kurz kamen. Vielleicht mußten sie sich nützlich machen, um überhaupt bemerkt und geliebt zu werden. „Ich werde geliebt, wenn ich hilfsbereit, verständnisvoll und bedürfnislos bin“ - diese Botschaft tragen sie in sich. Mit der Zeit haben sie ihre gesamte Identität darauf aufgebaut, von anderen gebraucht zu werden und haben es verlernt, eigene Bedürfnisse überhaupt wahrzunehmen. Sie leben vom Dank und von der Abhängigkeit anderer. Der Dank aber bleibt oft aus.

*Wolfgang Schmidbauer* hat diesen Menschentyp in seinem Buch „Die hilflosen Helfer. Über die seelische Problematik der helfenden Berufe“ dargestellt und dabei den Begriff „Helfer-Syndrom“ geprägt. Sie sind Wohltäter der Gesellschaft. Das ist ihre Gabe. Aber das ist auch ihre größte Gefährdung. Sie können leicht in den Stolz verfallen, daß alle anderen sie brauchen und sie selbst unersetzbar sind. Auf diese Weise machen sie andere Menschen von sich abhängig. Außerdem benutzen sie andere dazu, sich selbst auszuweichen. Sie können nicht allein sein. Wenn sie allein sind, fällt ihnen die Decke auf den Kopf, weil niemand da ist, der sie braucht oder bestätigt oder von ihnen abhängig ist.

Solche Menschen brauchen immer jemanden, der schwächer ist als sie, um sich selbst stark zu fühlen. Das äußert sich oft in sogenannter Ko-Abhängigkeit, die regelmäßig bei Angehörigen von Alkoholikern und anderen Suchtkranken beobachtet wird. Der ko-abhängige Mensch geht ganz darin auf, seinem suchtkranken Nächsten zu helfen, ihn auszuhalten, ihn zu beschimpfen, ihn zu bevormunden, ihm immer wieder zu verzeihen, ihm immer neue Chancen einzuräumen. Auf diese Weise erlaubt die ko-abhängige Person dem Kranken, weiter zu machen wie bisher. Unbewußt stabilisiert sie die Krankheit; denn wenn der andere gesund und selbständig würde, bräuchte er die ko-abhängige Person nicht mehr und könnte sie verlassen.

Eigener Bedürfnisse schämen sich „notorische Helfer“; sie wissen oft nicht einmal, was sie wirklich brauchen - abgesehen davon, von anderen gebraucht zu werden! Dahinter steht das Gefühl: „Mich kann sowieso niemand tragen!“ Deswegen tun sie sich schwer, ein seelsorgerliches Gespräch oder eine Therapie in Anspruch zu nehmen. Denn dort müßten sie ja ihre eigene Bedürftigkeit und Sehnsucht eingestehen. Gleichzeitig sehnen sie sich nach einem Ort, wo sie bedürftig sein dürfen, ohne abgelehnt zu werden. Sie sehnen sich danach, sich fallen lassen zu können; aber sie zweifeln daran, daß sie jemand auffängt.

Solche Menschen hassen sich wegen ihrer Abhängigkeit selbst. Innerlich stöhnen sie darüber, daß sie nicht nein sagen können; aber da sie keinen Wert in sich selbst finden, wüßten sie ja gar nicht, was sie mit sich selbst anfangen sollten, wenn keiner sagt: „Ich brauche dich!“ Nicht selten „belohnen“ sie sich mit heimlichen Süchten (Naschsucht, Kaufsucht) für ihr anstrengendes Leben und den Undank der Welt.

Es ist schwer, die Zwiespältigkeit des Helfens bei sich und anderen nüchtern und deutlich zu erkennen, da jahrhundertlang christliche Erziehung das Helfen an und für sich zum Wert und zur Tugend erklärt hat. Erst in unseren Tagen gibt es mehr und mehr Menschen, wiederum vor allem Frauen, die die Schattenseite der Helferrolle erkennen. Auf Dauer kann kein Mensch für andere dasein, wenn er oder sie nicht selbst einen Ort und eine Quelle hat, wo sich die Kräfte erneuern können und wo die eigenen Bedürfnisse nach Liebe und Zuwendung gestillt werden.

Die Helferrolle kann auch im religiösen Leben zur Barriere werden. Menschen, die in der Helferrolle aufgehen, haben oft eher das Gefühl, daß Gott sie braucht, als daß sie selbst Gott brauchen. Das kann bis zu einem Messiaskomplex führen: Sie meinen, ihre Liebe kann die Welt retten. Aber gerade durch diese Haltung manipulieren sie andere Menschen. Irgendwann werden sich andere aus dem Gefängnis der übergroßen „Liebe“ gewaltsam befreien. Das ist für Menschen, die der Sucht zu helfen erlegen sind, höchst bedrohlich. Sie werden solche Ausbrüche als Undankbarkeit und Gemeinheit empfinden. In solchen Augenblicken kann ihre sogenannte Liebe in Haß umschlagen. Wenn der andere sich nicht mehr versorgen und bemuttern lassen will und selbständig wird, bricht die Identität eines Menschen zusammen, der sein Selbstwertgefühl darauf aufgebaut hat, gebraucht zu werden.

Für Menschen, die in sich den Drang verspüren, anderen zu helfen, ist es wichtig, die eigenen Motive immer wieder kritisch zu überprüfen. Es geht darum, daß die Nächstenliebe „geläutert“ wird, so daß sie sich über die Selbständigkeit und über die Freiheit eines anderen Menschen mehr freuen kann, als über seine Abhängigkeit vom Helfer.

In diesem Zusammenhang ist es wichtig, daß „Helfer“ ihre eigenen Bedürfnisse entdecken und annehmen. Oft sind das Bedürfnisse nach Nähe, Zuwendung und Zärtlichkeit. Helfertypen verlagern diese Bedürfnisse in der Regel nach außen und tun für andere all das, was sie sich selbst wünschen. *Jesus* hat gesagt, wir sollten unseren Nächsten lieben *wie uns selbst*. Nächstenliebe, die *Ersatz* für Selbstliebe ist, ist krank - und macht andere krank und abhängig.

Menschen, die viel für andere da sind, müssen das Neinsagen lernen. Das heißt, ich muß als Helfer meinem Drang widerstehen, immer und überall dazusein, wo ich angeblich gebraucht werde. Denn Menschen, die sich immer brauchen lassen, werden von anderen oft schamlos ausgenutzt. Irgendwann entdecken sie, daß sie immer nur geben und nichts zurückbekommen. Das kann zu Frustrationen führen.

Falscher Stolz und falsche Demut sind Geschwister. Echte Demut basiert auf einer realistischen Selbsteinschätzung und auf einem gesunden Selbstwertgefühl. Wer seinen eigenen Wert kennt und wer allein sein kann, braucht nicht ständig bestätigt zu werden und braucht nicht ständig die Dankbarkeit und das Feedback anderer, um leben zu können.

Die biblische Geschichte von den Schwestern *Maria und Martha* kann das Gemeinte illustrieren. Während *Jesus* bei beiden zu Gast ist, sitzt Maria bei ihm, hört ihm zu und diskutiert mit ihm - sie verhält sich als selbständiges, reifes Gegenüber. Martha dagegen fügt sich in die klassische Frauenrolle und dient zu Tisch, obwohl es ihr offenkundig keinen Spaß macht. Es ärgert sie, daß Maria ihrem „egoistischen“ Bedürfnis nachgibt, dasitzt, zuhört und redet. Schließlich fährt Martha ihren Gast *Jesus* an: „Ist es dir egal, daß meine Schwester mich alles allein machen läßt? Sag ihr, daß sie mir helfen soll!“ Aber *Jesus* weigert sich, diese selbstgewählte märtyrerhafte Helferrolle zu bestätigen: „Martha, Martha, Du machst dir viele Sorgen und Mühe um andere. Aber nur eins ist wirklich nötig. Maria hat das Bessere gewählt, das will ich ihr nicht nehmen“ (Lukas 10,38-42).

*Maria und Martha* verkörpern zwei wichtige Aspekte der Liebe: Die Fähigkeit, selbstlos zu dienen, und die Fähigkeit, die eigenen Bedürfnisse ernstzunehmen und für sie Raum zu schaffen im eigenen Leben. Zeichen dafür, daß ein Mensch, der anderen gerne hilft, dennoch frei ist, ist die Erfahrung der Dankbarkeit. Der freie Helfer erwartet nicht mehr, daß Gott und die Welt ihm dankbar sind, weil er so viel für die anderen leistet; er kann sich über kleine Zeichen der Zuwendung freuen. Solch ein Mensch kann andere freigeben und sich über ein normales Maß an Nähe und Zuwendung freuen, das in Beziehungen möglich ist. Er freut sich mit, wenn Menschen, um die er sich einst gesorgt hat, in Freiheit den eigenen Weg finden.

Zeiten des Rückzugs, des Gebets und des Alleinseins, Naturerlebnisse, Freunde und Freundinnen, bei denen ich selbst das Herz ausschütten kann - all das sind Heilmittel für den Menschen, der für andere da sein will. Gerade für Menschen, die sich stark für andere engagieren, ist es wichtig, sich Zeit zum Auftanken zu nehmen.

Um einem Mißverständnis vorzubeugen. Es geht nicht darum, die Freude am Helfen aufzugeben zugunsten des blanken Egoismus. Geben ist und bleibt seliger als Nehmen, um nochmals *Jesus* zu zitieren. Es geht vielmehr darum, die eigene Hilfsbereitschaft so zu wandeln, daß sie von versteckter Selbstsucht gereinigt wird und Liebe und Freiheit nicht zu Gegensätzen werden, sondern einander ergänzen und in Balance halten.<sup>62</sup>

---

<sup>62</sup> Vgl. dazu das Kapitel „Typ Zwei“ in: Richard Rohr und Andreas Ebert, *Das Enneagramm - Die neun Gesichter der Seele*, München 1989, Seite 65ff.

Gefragt wird im Leiden auch nach dem Sinn. Die Sinnfrage ist niemals nur rational zu beantworten. Sinn findet, wer einwilligt in das, was ist. *Wiltrud Hendriks* geht der Sinnfrage nach und der schwierigen Frage, wie es mit der „Wahrheit am Krankenbett“ steht.

### Die Wahrheitsfrage - Sinn des Leidens

**M 3.2.5**

Verlernt haben heutzutage viele Menschen, dem Leid, das sie erfahren, einen Platz in ihrem Leben zu geben, der Sinn enthält. „Warum muß ich sterben?“ sind die Sorgen der Gesunden. „Wie werde ich sterben?“ ist die konkrete Frage der Sterbenskranken. Der erste Schritt zur Annahme ihres Sterbens wird mit der *Frage nach dem Sinn* getan. Sie ahnen oder wissen, daß sie sterben müssen, deshalb versuchen sie, die letzte Wegstrecke ihres Lebens nicht sinnentleert in den vorgegebenen Begrenztheiten zu leben.

Ein vom Tod gezeichneter Mann fragte mich: „Wie werde ich die letzten Tage wohl verbringen? Auf alle Fälle werde ich versuchen, solange wie möglich zu Hause zu bleiben, um alles zu ordnen!“ Ich habe bei Sterbenskranken nie eine Auseinandersetzung mit der Warum-Frage in bezug auf ihr Leiden gehört, wenn ihre Zeit zum Sterben gekommen war. Es herrschte dann bei ihnen eine gefüllte Zeitlichkeit des Alltags. Es wurde gefragt: „Wie gestalte ich mein Leben mit meinen mir gebliebenen Kräften? Was kann ich mir noch an Wünschen erfüllen? Welche Sehnsüchte habe ich eigentlich?“

Eine krebserkrankte Patientin, die noch einmal nach Hause entlassen wurde, ehe sie in der Klinik starb, die ihren Garten sehr liebte, sagte zu mir: „Wenn ich wieder nach Hause komme, dann mache ich keine Gartenarbeit mehr!“ Sinn für den Rest ihres Lebens zeigte sich für sie nicht darin, daß sie noch irgendwelche Arbeiten machen wollte, zu denen sie in ihrem Zustand in der Lage gewesen wäre, sondern daß sie sich jetzt andere Werte erschloß. Ich hörte von ihr: „Wenn ich zu Hause bin, freue ich mich über die Blumen hinter meinem Fenster. Meine lange Krankheit hat mir gezeigt, daß doch anderes wichtig im Leben wird als das, wonach man sonst immer strebt. Meine Liebe gilt heute besonders den Blumen und den Gedichten meiner kleinen Enkelin in München.“

Auch auf dem Weg zum Tod setzt der Mensch Hoffnung frei, aber keine Hoffnung auf Gesundung, sondern die Hoffnung oder die Erfahrung, daß die schwere Krankheit, das Leiden einen Sinn hat, der sich finden lassen muß und kann. Allein vermag aber der Mensch das kaum, das gilt für die Kranken wie für deren Begleiter. Sinnfindung im Leiden ist möglich, wenn der Sterbenskranke von Menschen begleitet wird, die bereit sind, ihm Barmherzigkeit zu erweisen, sich mit seinen Hoffnungen, aber auch mit seinen Ängsten und Zweifeln auseinanderzusetzen.

Der behandelnde Arzt wird von dem Patienten oft durch ein Gespräch in dieses meditative Suchen hineingenommen. „Herr Doktor, wie steht es um mich?“ wird der Arzt gefragt. Er antwortet: „Wir versuchen alles, was möglich ist!“ Unklar bleibt für den Kranken, wer sich hinter dem „wir“ versteckt, ob die Behandlung ein Versuch ist, welche Möglichkeiten überhaupt noch bestehen. Für den Arzt wie für den Patienten ist das eine bedrückende Gesprächssituation. Wenn der Kranke die Antwort auf sich wirken läßt, werden sich seine Gedanken im Kreise drehen: „Ist es der letzte Versuch? Ist das wirklich die einzige Möglichkeit,

die ich noch habe? Muß ich etwa bald sterben?“ Mancher Arzt wird sich fragen: „Habe ich dem Patienten die Angst genommen?“ Auf der anderen Seite gehe ich davon aus, daß ein Arzt niemandem rücksichtslos auf den Kopf zusagt: „Sie werden bald sterben!“

Der Arzt steht in einer ganz schwierigen Situation, wenn er die „Wahrheit“ sagen soll. Er muß in solchen Augenblicken glaubwürdig sein, verbal und nonverbal, dabei ist die Körpersprache so schwer bewußt kontrollierbar. Der Körper verrät ja oft, was wir lieber verheimlichen wollen. Der Arzt soll die aufkeimende Todesgewißheit bei dem Kranken nicht unterdrücken, auf der anderen Seite ihm auch nicht die Hoffnung nehmen. Was soll der Arzt denn tun? Er ist vielleicht gar nicht darauf gefaßt, die Wahrheit zu sagen und die Frage zu beantworten: „Wie steht es um mich?“ Hat er nicht in den vorangegangenen Visiten verschlüsselt von „sich mehrenden Zellen“ gesprochen, die man aber wieder in den Griff bekommt, oder davon, daß diese Operation schon Routine geworden ist, wenn sie auch kaum zu nennhaften Heilerfolgen geführt hat? Hat er nicht in all den Patientengesprächen, soweit es möglich war, das Thema des Sterbens vermieden, weil ein unheilbarer Kranker aus medizinischer Sicht in der Tat ein hoffnungsloser Fall, ein Mensch ohne Hoffnung auf Heilung ist. Wenn keine Hoffnung auf Heilung besteht, worauf dann?

Die sogenannte *Wahrheitsfrage* ist nicht allein die Frage nach der medizinischen Wahrheit, danach, wieviel Lebenszeit dem Kranken noch bleibt, sondern mit dem Stellen der Wahrheitsfrage ist der Anfang eines Weges begonnen, der in die Annahme des Todes führt. Der Arzt kann dabei medizinische Hilfe leisten, die es möglich macht, die begrenzte Zeit bewußt zu erleben, indem er den Patienten auf seine Möglichkeiten von schmerzlindernden Therapien hinweist und diese anwendet. Der Arzt bleibt immer der erste Ansprechpartner im Verlauf einer Krankheit. Er muß von Patient zu Patient neu entscheiden, was menschlich und würdevoll ist. Einem Menschen gegenüber, der sein Haus bestellen und sein Leben vollenden möchte, wäre es unbarmherzig, seinen unheilbaren Zustand zu verschweigen. Unmenschlich ist es aber auch, einem anderen, der noch gar nicht bereit ist, dem Tod ins Angesicht zu schauen, auf den Kopf hin zu sagen: „Sie sind unheilbar krank.“

Es gibt im Grunde für den Arzt keine Patentantwort auf die Frage des Patienten: „Wie steht es um mich?“, sondern eher ein gemeinsames Abtasten dessen, wo der Patient sich selber aufhält. Seinen sich stets verändernden Standpunkt äußert der Kranke auch im Gespräch, denn das, was er jeweils erfährt und was ihn bewegt, wird er versuchen auszudrücken. Das ist oft mühevoll und traurig für alle, denn der Kranke ist auf dem Weg in den Tod manchmal weiter als seine Umgebung. Dann kann er für Augenblicke zurückkehren, den Platz der anderen aufsuchen, aber er weiß um weitere Horizonte, dieser alte Ort ist nicht mehr seine Wirklichkeit. Ihm wurde schon eine neue Wahrheit eröffnet. Vielleicht nimmt er flüchtig den Standpunkt der Gesunden ein, aber es gibt kein eigentliches Zurück in deren Welt.

Es ist entlastend zu wissen, daß es nicht um die Wahrheit an sich geht. Wahrheit ist im Prozeß des Sterbens subjektiv und situationsgerecht auszulegen. Die Wahrheit bestimmt auch nicht ein anderer Mensch für den Sterbenskranken allein, sondern die Wahrheit, seine Wahrheit muß und wird er finden, allerdings leichter im Dialog mit den ihn begleitenden Menschen. Die eigene Lebenserfahrung des Sterbenskranken, seine Reife, die menschliche Nähe zu dem, was seine Begleiter sagen, die Fähigkeit, ihn zu verstehen oder nicht, die äußeren Umstände, in denen Arzt und Patient, Angehörige und Seelsorger zu einem Gespräch

kommen, die Belastbarkeit von allen, der Zeitfaktor und die Sprachebene, die es ermöglicht, daß ein partnerschaftliches Gespräch entsteht, die Krankheit selber und das Umfeld sind Faktoren, die diese persönliche, individuelle Wahrheit beeinflussen. Ich verneine jede Möglichkeit, die Wahrheitsfrage und deren Beantwortung in irgendwelche Schemata zu pressen.

Die *Wahrheitsfrage* ist ein tastendes, vorsichtiges *Suchen nach dem Sinn* von Krankheit und dem damit zu ertragenden Leiden. Der Kranke muß Sinn und Hoffnung in dieser Phase seines Lebens für sich gewinnen, will er nicht hoffnungslos verzweifeln. In diesem Kontext ist die medizinische Wahrheit zwar von einiger Bedeutung, aber nicht die endgültige Wahrheit. Die Wahrheit umfaßt und betrifft alle, den Sterbenden selber und die, die ihn begleiten. Sie ist eine Auseinandersetzung mit seinem und ihrem eigenen Sterbenmüssen. Die Brücke zum Sterben des anderen ist das Standhalten vor der eigenen Todesangst.

Sterbebegleitung ist eine Aufgabe, die über die rein medizinische Betreuung hinausreicht. Sie ist für alle Begleiter mehr als ein Geben von Trostworten. Sie ist auch *Trauerarbeit*, sofern der Kranke nicht in seiner Trauer stehenbleibt. Er sollte wie seine Begleiter aus dem tiefen Tal der Trauer zu neuen Räumen der Hoffnung und Sinnggebung gelangen.

Das wird nicht einzig und allein auf Grund menschlicher Anstrengungen, nicht nur durch Gesprächsführung oder Empathie gelingen. *Sinn und Hoffnung* sind nicht einfach machbar nach einem vorgegebenen Muster, sondern in der Grenzsituation des Sterbens sind beide auch Wagnis von seiten des Menschen und Geschenk Gottes.

*Jesus* betete in seiner Sterbestunde: „Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?“ (Markus 15,34). Indem er dieses Psalmwort in seiner Not vom Kreuz schrie, zeigte er, daß für ihn im Tod sein Gegenüber nicht das schweigende Nichts, sondern der helfende Gott ist.

Wir sollten es wagen, angesichts des Todes an das Wort des johanneischen Christus zu glauben: „Ich bin der Weg und die Wahrheit und das Leben; niemand kommt zum Vater denn durch mich“ (Johannes 14,6). Wenn nicht schon früher im Leben, so sind wir spätestens jedoch im Sterben mit leeren Händen vor Gott, können eigentlich nur noch stammeln, nicht mein, sondern dein Wille geschehe. Was dürfte Sterbebegleitung dann anderes sein, als Zuflucht zur grundlosen Liebe Gottes zu nehmen und sich als Menschen gegenseitig zur Barmherzigkeit zu verführen?<sup>63</sup>

---

<sup>63</sup> Aus: Wiltrud Hendriks, *Mit Sterbenden leben*, Hannover <sup>2</sup>1988, Seite 73-78.

---

Dieselbe Autorin greift im folgenden die ethischen Fragestellungen auf, die heute im Blick auf das Lebensende - vor allem in Intensivstationen - akut werden.

### **M 3.2.6** Ethische Fragen

von *Wiltrud Hendriks*

Beim Sterben eines Menschen sind Leib und Seele betroffen. Im Krankenhaus ist dabei häufig der Arzt in die Entscheidung gedrängt, ob weiterhin auf Heilung hin behandelt werden soll oder nicht. Wie weit diese Behandlung gehen darf, ist auch eine *ethische Frage*, die Folgerungen hat. Kein Außenstehender kann dem Arzt diese Fach- und Gewissensentscheidung abnehmen. Er ist allein verantwortlich. Wer möchte dem Arzt diese Frage abnehmen?

Soll er die Medikamentierung verringern oder nicht? Soll er den Darmkrebs operieren oder nicht, soll er die Beatmung einstellen oder nicht, das sind *Entscheidungen*, die zwischen Leben und Tod zu fällen sind. Auch die Angehörigen, mit denen der Arzt sich natürlich beraten kann, werden ihn von seiner Verantwortung nicht entbinden können, denn sie selber sind bei diesen Entscheidungen schon allein vom medizinischen Wissen her überfordert. Der Arzt bleibt auf sich zurückgeworfen, er bleibt seinem Gewissen verantwortlich.

Wie immer die Entscheidung ausfällt, ob z.B. Intensivbehandlung oder nicht, es kann für den Patienten sowohl richtig als auch falsch sein. Selbst ein Rückblick auf den Verlauf der Krankheit, wenn der Patient gestorben ist, wird in den meisten Fällen keine Klärung bringen. Wurde intensiv behandelt, haben Angehörige vielleicht das Gefühl, ihr Kranker wurde unnötig gequält, wird die Behandlung abgeschwächt, bleibt auch die Frage offen, ob alles getan wurde, um dem Schwerkranken zu helfen.

Eine Ärztin berichtete folgendes: Eine sterbende Patientin sei bewußtlos ins Krankenhaus eingeliefert worden. Sofortmaßnahmen brachten ihr das Bewußtsein wieder. Sie lebte noch drei Wochen auf der Intensivstation, war ansprechbar und konnte in dieser Zeit erleben, wie ihr erstes Enkelkind geboren wurde. Ehe sie starb, wurde das Kind ihr noch in die Arme gelegt. Die Ärztin meinte, ihre Entscheidung, die Patientin intensiv zu behandeln, war die einzig richtige. Ich glaube in der Tat, daß die Patientin durch die geschenkte Zeit noch Wesentliches für ihr Leben erfahren durfte.

Daß bei Verunfallten und Kindern bis an die Grenze des technisch und menschlich Möglichen gegangen wird, halte ich für selbstverständlich.

Einem mir bekannten Arzt ist in solchen Entscheidungsmomenten die Vorstellung, der sterbende Mensch sei sein Angehöriger und so werde er ihn behandeln, ausschlaggebend für sein Tun. Er erklärte mir: „Meine Entscheidung fällt in Grenzfällen danach, daß ich mich selber frage, wie würdest du entscheiden, wenn es dein Ange-

höriger ist?“ Dieses mitfühlende Denken hat mich sehr beeindruckt. Vielleicht würde ich mich deshalb in einem schweren Krankheitsfall gerade ihm anvertrauen.

*Ethisch unverantwortlich* ist die Durchführung der *aktiven Euthanasie*. Einmal lehrt die eigene leidvolle Geschichte unseres Volkes, daß es dadurch viele unschuldige Opfer gab, zum anderen ist das Krankenhaus kein Ort, an dem Menschen schneller zum Tode gebracht werden dürfen. Jeder Mensch hat ein Recht auf Leben. Ihm das zu gewähren, ist Pflicht des Arztes, es ist aber auch Aufgabe des Arztes, einem Sterbenden mit medizinischer Hilfe zu ermöglichen, daß er würdevoll sterben kann.

Wenn jemand so unendlich leidet, daß er seinem Leben ein Ende setzen möchte, dann darf er einen anderen Menschen nicht in seine persönliche Gewissensentscheidung mit hineinziehen.

Ich habe Patienten erlebt, jeder Arzt wird mir das bestätigen, mit deren Ableben man stündlich rechnete, die aber wieder genasen. Wenn ich selber so krank bin, daß die anderen annehmen und allen Grund haben zu denken, daß ich sterben werde, dann möchte ich nicht, daß jemand mich zu Tode spritzt. Wann soll denn so etwas vollzogen werden? Wer soll den Zeitpunkt der aktiven Euthanasie festsetzen?

Wie können sich Menschen anmaßen, so über andere verfügen zu wollen, als Richter über Leben und Tod, wenn auch erst gedanklich? Und wissen diejenigen, die die sogenannte Euthanasie proklamieren, überhaupt, wie ihr eigenes Sterben sein wird? Möchten sie, wenn sie nicht mehr fähig sind, sich zu artikulieren, von anderen getötet werden? Nur, weil diese bestimmen, das Leiden sei unerträglich?

Ist es vielleicht die eigene unverarbeitete Angst vor dem Sterben und dem Tod bei den Euthanasiebefürwortern, daß sie den einzelnen möglichst schnell zum Sterben bringen wollen, damit er sie damit nicht belastet? Das laute, das unüberhörbare Rufen nach der *Tötung auf Verlangen* wird überwiegend von gesunden Menschen gefordert, die sich dem Sterben eines anderen nicht stellen wollen oder es nicht können, weil sie es nicht aushalten. Die aktive Euthanasie ist eine Verdrängung des Todes und eine Unbarmherzigkeit gegenüber den Sterbenden, weil sie deren Menschsein negiert, denn aktive Euthanasie ist bewußte Tötung. Der erste Schrei eines Menschen ist genauso wichtig für das Leben wie der letzte Atemzug.<sup>64</sup>

---

<sup>64</sup> Aus: Wiltrud Hendriks, *Mit Sterbenden leben*, Hannover <sup>2</sup>1988, Seite 41-44.

---

### Dritter Schritt: 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 wieviel 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 Tode 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 Herzenglaube 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:

#### M 3.3.1

Ob wir davonkommen, ohne gefoltet 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 Zellenklofsprache 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.<sup>65</sup>

*Welche Assoziationen verbinden Sie mit dem Wörtchen „bedacht“?*

---

<sup>65</sup> Marie Luise Kaschnitz, *steht noch dahin*, Frankfurt <sup>12</sup>1989, Seite 7.

**Herr, lehre uns, unsere Tage zu zählen,  
damit wir ein weises Herz gewinnen (Psalm 90)****M 3.3.2**

Lehre uns, unsere Tage zu zählen, sie sind kein unerschöpflicher Vorrat, den wir ohne Besinnen uferlos verschwenden könnten, als gäbe es nie ein Ende.

Lehre uns, unsere Tage zu zählen wie kostbare Perlen oder wie warme sonnige Herbsttage, die sich leuchtend abheben vom Grau des Novembers und dem kühlen Weiß des Winters.

Lehre uns, unsere Tage zu zählen, damit wir ein weises Herz gewinnen. Schlauheit ist nützlich, Klugheit ist wichtig, Weisheit ist Glück. Der Weg dorthin geht über das Zählen der Tage, über die Gewißheit, daß alle Zeit geschenkte und begrenzte Zeit ist.

Ein weises Herz gewinnen, d.h. Grenzen erkennen und anerkennen: die Grenze der eigenen Kraft, die Grenze der eigenen Möglichkeiten, die Grenze des eigenen Lebens.

Ein weises Herz gewinnen, d.h. über dem Morgen und Übermorgen das Heute nicht vergessen: annehmen, was heute ist und werden kann, was heute unserer Sorgfalt und Liebe bedarf, was uns heute begegnet und geschenkt wird.

Was wir in die Zukunft verlagern, kann verlorengehen. Jedenfalls macht es unsere Gegenwart arm: Liebe und Güte, die uns für übermorgen in Aussicht gestellt werden, können uns heute nicht wärmen.

Lehre uns, unsere Tage zu zählen, damit wir heute lieben, heute vertrauen, heute danken.

Lehre uns, unsere Tage zu zählen, damit wir ein weises Herz gewinnen.<sup>66</sup>

---

<sup>66</sup> Aus: Lutherisches Kirchenamt (Hg.), Sterbende begleiten. Eine Hilfe für alle, die mit Sterbenskranken umgehen, Lahr 1983, Seite 11.

Der evangelische Theologe *Dietrich Bonhoeffer* war ein aufrechter Antifaschist, der wegen seiner Beteiligung am aktiven Widerstand gegen *Hitler* ins Gefängnis kam und schließlich kurz vor Kriegsende im KZ Flossenbürg ermordet wurde. Er gehörte zu den wenigen Protestanten, die der Einzelbeichte einen großen Wert beimaßen. Er praktizierte sie selbst und bot sie den Vikaren an, die er im Predigerseminar der Bekennenden Kirche in Finkenwalde ausbildete. Aus dem Tegeler Gefängnis stammt sein bekanntes Gedicht „Wer bin ich?“ (1944). Ihm liegt die Erkenntnis zugrunde, daß das tiefste Geheimnis meiner Person - wir würden heute vielleicht sagen: mein „wahres Selbst“ - mir selbst und anderen verborgen bleibt und nur Gott selbst zugänglich ist.

**M 3.3.3****Wer bin ich?**

Wer bin ich? Sie sagen mir oft,  
ich träte aus meiner Zelle  
gelassen und heiter und fest,  
wie ein Gutsherr aus seinem Schloß.

Wer bin ich? Sie sagen mir oft,  
ich spräche mit meinen Bewachern  
frei und freundlich und klar,  
als hätte ich zu gebieten.

Wer bin ich? Sie sagen mir auch,  
ich trüge die Tage des Unglücks  
gleichmütig, lächelnd und stolz,  
wie einer, der Siegen gewohnt ist.

Bin ich das wirklich, was andere von mir sagen?  
Oder bin ich nur das, was ich selbst von mir weiß?  
Unruhig, sehnsüchtig, krank, wie ein Vogel im Käfig,  
ringend nach Lebensatem, als würgte mir einer die Kehle,  
hungernd nach Farben, nach Blumen, nach Vogelstimmen,  
dürstend nach guten Worten, nach menschlicher Nähe,  
zitternd vor Zorn über Willkür und kleinlichste Kränkung,  
umgetrieben vom Warten auf große Dinge,  
ohnmächtig bangend um Freunde in endloser Ferne,  
müde und leer zum Beten, zum Denken, zum Schaffen,  
matt und bereit, von allem Abschied zu nehmen?

Wer bin ich? Der oder jener?  
Bin ich denn heute dieser und morgen ein anderer?  
Bin ich beides zugleich? Vor Menschen ein Heuchler  
und vor mir selbst ein verächtlich wehleidiger Schwächling?  
Oder gleicht, was in mir noch ist, dem geschlagenen Heer,  
das in Unordnung weicht vor schon gewonnenem Sieg?

Wer bin ich? Einsames Fragen treibt mit mir Spott.  
Wer ich auch bin, Du kennst mich, Dein bin ich, o Gott!<sup>67</sup>

<sup>67</sup> Aus: Dietrich Bonhoeffer, *Widerstand und Ergebung*, München<sup>13</sup>1985, Seite 179.

Ein Gebet von *Jörg Zink*:**M 3.3.4**

Herr, ich möchte mich prüfen.  
Prüfe du mich und zeige mir, wie ich handle.

Ungleichmäßig lebe und arbeite ich.  
Einmal bin ich mit aller Kraft  
und allem guten Willen am Werk,  
ein andermal lasse ich die Hände sinken  
und den Kopf hängen.  
Einmal nehme ich mir vor,  
Großes zu tun, und überfordere meine Kräfte;  
ein andermal lasse ich mich gehen  
und nehme sie nicht in Anspruch.

Ich sehe das eine Mal auf meine Arbeit,  
das andere Mal auf die Menschen rechts und links,  
überlege mir, was sie dazu sagen,  
und lasse mich von Neid oder Ehrgeiz leiten.  
Ich arbeite hart und verbissen,  
weil ich enttäuscht bin  
oder weil ich nicht daran glaube,  
daß ich mein Ziel erreiche.

Ich möchte ein freier Mensch sein.  
Ich möchte verantworten können, was ich tue.  
Ich möchte mit der Phantasie der Liebe handeln.  
Mache mich frei durch deinen Geist.  
Ich möchte dem Leben meines Nächsten  
auf den Grund gehen.  
Hilf mir, Leiden und Entbehrung zu bejahen,  
mein Schicksal und das der anderen zu verstehen  
und ihm, in deinem Geist, nahe zu sein.<sup>68</sup>

---

<sup>68</sup> Jörg Zink, *Wie wir beten können*, Stuttgart 1975, Seite 64.

Die folgende Übung mit Arbeitsblatt von *James W. Fowler* ist eine Hilfe, um eine Art Lebensbilanz zu ziehen. Sie eignet sich zur persönlichen Bearbeitung und zum Austausch im vertrauten Kreis.

### **M 3.3.5** Das sich entfaltende Gewebe meines Lebens

#### *Anleitung für die Bearbeitung des beiliegenden Arbeitsblattes*

*Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, das beiliegende Arbeitsblatt durchzusehen. Nachdem Sie die Tabelle einige Minuten lang betrachtet haben, kehren Sie zurück zu dieser Anleitung. Sie finden hier Erläuterungen zu den Kategorien, die oben auf dem Arbeitsblatt angegeben sind.*

- *Kalenderjahr ab der Geburt.* Fangen Sie mit der linken Spalte des Arbeitsblattes an und teilen Sie sie ein mit Ihren Lebensjahren von der Geburt bis zu Gegenwart. Wenn es bei Ihnen relativ viele Lebensjahre sind, nummerieren Sie die Spalte vielleicht lieber in Zweijahresintervallen.

- *Ort des Lebens - geographisch und sozioökonomisch.* Hier können Sie auf mehrere unterschiedliche Arten vermerken, wo sie sich ihrem Gefühl nach befinden. Es kann eine physische Ortsangabe für verschiedene Zeiten Ihres Lebens sein, einschließlich des geographischen Gebietes, in dem Sie lebten. Oder es kann die Position sein, in der sie sich gefühlsmäßig in der Gesellschaft oder Gemeinschaft einordnen. Machen Sie die Angabe so, wie sie Ihnen selbst am angemessensten erscheint.

- *Schlüsselbeziehungen.* Das können alle Arten von Beziehungen sein, von denen Sie das Gefühl haben, daß sie zu jener Zeit einen entscheidenden Einfluß auf Ihr Leben hatten. Die Menschen, die Sie erwähnen, müssen nicht jetzt leben und Sie müssen sie auch nicht persönlich gekannt haben. (Das heißt, es können Personen sein, deren Einfluß auf Sie darin bestand, daß Sie etwas über sie gelesen oder gehört haben usw.)

- *Das eigene Hauptengagement.* Hier können Sie nicht nur vermerken, was Sie getan haben, sondern auch, was Sie damals über Ihr Tun dachten.

- *Schlüsselereignisse.* Hier können Sie die Ereignisse notieren, bei denen Sie sich erinnern, daß sie Wendepunkte in Ihrem Leben markierten - Umzüge, Eheschließungen, Scheidungen usw. Nach solchen großen Ereignissen ist alles für immer anders.

- *Lebensalter (in Jahren).* Diese Spalte gibt Ihnen einfach einen weiteren chronologischen Bezugspunkt. Füllen Sie sie mit den gleichen Intervallen aus, die Sie für die kalendarischen Jahresangaben auf der linken Seite des Blattes verwendet haben.

- *Ereignisse und Voraussetzungen in der Gesellschaft.* Hier bitten wir Sie, zu notieren, was Ihnen an Ereignissen in der Welt zu verschiedenen Zeiten Ihres Lebens in Erinnerung geblieben ist. Notieren Sie es dann als ein Vorstellungsbild oder einen Satz bzw. als eine Reihe solcher Bilder oder Sätze, die für Sie diese Zeitspanne am besten umreißen.

- *Gottesbilder.* Das ist eine Einladung an Sie, sich kurz, in ein oder zwei Sätzen, aufzuschreiben, welches Ihre - positiven oder negativen - Gedanken oder Vorstellungsbilder von Gott zu verschiedenen Zeiten Ihres Lebens waren. Wenn Sie keine Gottesbilder hatten oder sich nicht daran erinnern können, antworten Sie entsprechend.

- *Persönliche Werte (Zentren von Wert und Macht).* Welche Personen, Gegenstände, Institutionen oder Ziele waren zu dieser Zeit zentral für Ihr Leben? Was zog Sie an, was stieß Sie ab, welchen Dingen widmeten Sie Ihre Zeit und Energie, und welchen wollten Sie aus dem Weg gehen? Notieren Sie nur die ein oder zwei wichtigsten.

- *Autoritäten.* Diese Spalte fragt danach, an wem oder was Sie sich orientiert haben und von wem oder was Sie Ihre Entscheidungen an verschiedenen Punkten Ihres Lebens bestätigen ließen.

*Bei Ihrer Arbeit an der Tabelle sollten Sie sich zu jeder Spalte kurze Notizen über Ihre Gedanken machen. Es ist nicht erforderlich, die Spalten sehr detailliert auszufüllen. Sie machen die Übung für sich. Gebrauchen Sie ruhig Stenographie oder Abkürzungen.*

*Verwenden Sie, wenn Sie die Arbeit an der Tabelle abgeschlossen haben, etwas Zeit darauf, über Ihr Leben als ein Ganzes nachzudenken. Versuchen Sie, seine Bewegung und seinen Fluß, seine Kontinuitäten und Diskontinuitäten zu fühlen. Versuchen Sie, sich Ihr Leben als ein Drama oder Schauspiel vorzustellen, während Sie das nun vorliegende „Gewebe“ betrachten. Wo wären natürliche Trennstriche zu setzen? Wenn Sie es in Kapitel oder Episoden unterteilen müßten, wie wären diese dann überschrieben? Wenn Sie einen Eindruck haben, wie Ihr Leben unterteilt werden könnte, ziehen Sie die Linien durch die betreffenden Bereiche auf der Tabelle und notieren Sie die Überschriften auf der Rückseite des Arbeitsblattes.*

*Das ist das sich entfaltende Gewebe Ihres Lebens zu diesem speziellen Zeitpunkt. In den kommenden Tagen oder Monaten möchten Sie vielleicht noch einmal darauf zurückkommen, um weiter darüber nachzudenken oder um Dinge, die Ihnen später noch einfallen, hinzuzufügen. Manche Menschen finden, daß die Übung mit diesem „Gewebe“ ein guter Anfang dafür ist, sich regelmäßig Notizen zu machen oder ein Tagebuch zu führen. Vielleicht stellen Sie auch fest, wenn Sie nach einiger Zeit auf diese Übung zurückkommen, daß die Kapitel und Überschriften in Ihrem Leben im Lichte neuer Erfahrungen anders geworden sind.<sup>69</sup>*

---

<sup>69</sup> Aus: James W. Fowler, Glaubensentwicklung, München 1989, Seite 172-173; 176.

---

**Arbeitsblatt: Das sich entfaltende Gewebe meines Lebens (Teil A)**

Kalenderjahr ab der Geburt	Ort des Lebens geographisch und sozioökonomisch	Schlüssel- beziehungen	eigenes Haupt- engagement	Schlüssel- ereignisse

---

**Arbeitsblatt: Das sich entfaltende Gewebe meines Lebens (Teil B)**

Lebensalter (in Jahren)	Ereignisse und Voraussetzungen in der Gesellschaft	Gottes- bilder	Persönliche Werte (Zentren von Wert und Macht)	Autoritäten

Jörg Zink hat auf Chancen und Gefahren einer solchen Lebensbilanz hingewiesen. Wir können unsere Vergangenheit beschönigen und verklären, wir können sie aber auch pauschal abwerten. Zink empfiehlt, das was gewesen ist, ohne Urteil anzusehen und anzunehmen, wie es gewesen ist.

### **M 3.3.6** Rückblick

Ich erinnere mich. Ich blicke auf eine mehr oder minder lange Folge von Jahren zurück und frage mich, welchen Wert dies alles hatte. Das ist gut und ernüchternd. Gefährlich allerdings ist die Frage, die ich anschließe: welchen Wert ich demnach selbst haben müsse. Denn diese zweite Frage bedeutet, daß ich nicht eigentlich zurückblicke, sondern mich selbst ins Auge fasse, daß ich mich in ein Karussell setze, das um meine eigene Person kreist und das mir, wenn es nur lange genug in Bewegung ist, auf alle Fälle die Sinne verwirrt.

Die Selbstkontrolle, die ans Licht fördert, was ich zuwege gebracht habe, was mir mißlungen, was von meiner Mühe übrig geblieben ist, ist gut. Aber bei eben dieser Bemühung, sich selbst ins Auge zu fassen, wuchern die Selbsttäuschungen. Die Mogeleyen schleichen sich ein. Irgendetwas muß doch übrig geblieben sein? Also blieb etwas übrig. Irgendeine Bedeutung muß ich für die Menschen doch wohl gehabt haben? Also hatte ich sie, die Bedeutung. Aber der Sinn, nach dem man sucht, zeigt sich nicht.

Es ist schrecklich zuzusehen, wie ältere Menschen irgendetwas aus den Leistungen ihres Lebens herauskramen und sich daran festhalten, wie sie sich an Wirkungen trösten, die von ihnen ausgegangen sind. Es ist deshalb schrecklich, weil hier, an Unklarheit und Selbstbetrug, Angst und Unsicherheit sich ständig nähren.

„Habe deinen Weg lieb“, hat einer gesagt, „denn er ist der Weg des Lebens, und ihn schilt nur, wer ihn nicht versteht.“ Nimm alles so, wie es geschehen ist, und betrüge dich nicht selbst. Denn aus diesem Ja zum eigenen Schicksal wächst die Gelassenheit, deren der zurückblickende Mensch so sehr bedarf. Aus diesem Ja wächst die Zuversicht, daß Gott meinen „Wert“ anders und besser bestimmt, als es mir selbst möglich ist, und daß er andere Maßstäbe dafür hat als mein Wohlverhalten und meine Leistung. Es kann durchaus ein Zeichen für die Übereinstimmung des Willens zwischen Gott und einem anderen Menschen sein, wenn der Mensch fähig ist, im Rückblick auf sein Leben auch sich selbst ein wenig zu lieben, ohne sich etwas vorzumachen.

---

Wenn ich zurückblicke, Herr,  
begegne ich dir und deinem Willen.

Dein Wille ist geschehen,  
als ich die Taufe empfang,  
und ich bin nun nicht mein eigener Herr,  
sondern dein Eigentum.  
Ich bejahe deinen Willen.

Dein Wille ist geschehen  
auf allen merkwürdigen Wegen,  
die du mich geführt hast,  
in allem Unerklärlichen und Seltsamen,  
das in meinem Leben geschehen ist.  
Ich bejahe deinen Willen.

Dein Wille ist geschehen  
in den Tagen, an denen ich glücklich war,  
an denen ich Liebe empfangen  
und Erfüllung und Freude gefunden habe.  
Alles Glück ist in Gefahr. Das hast du bestimmt.  
Ich bejahe deinen Willen.

Dein Wille ist geschehen  
auch auf allen dunklen Wegen  
des Elends und der Angst.  
Ich danke dir, daß ich nicht zugrunde ging.  
Ich danke dir, daß ich meine Schuld nicht büßen muß.  
Ich danke dir, daß ich eins bin mit dir  
und nicht zerfallen mit mir selbst.

Dein Wille ist meine Kraft  
in meiner Schwäche.  
Ich nehme deine Kraft an und vertraue ihr.  
Dein Wille ist es, der mich weiterführt  
bis zum Ende meiner Tage und weiter.  
Dein Wille geschieht. Ich bitte dich,  
daß er geschieht, auch durch meinen Willen.<sup>70</sup>

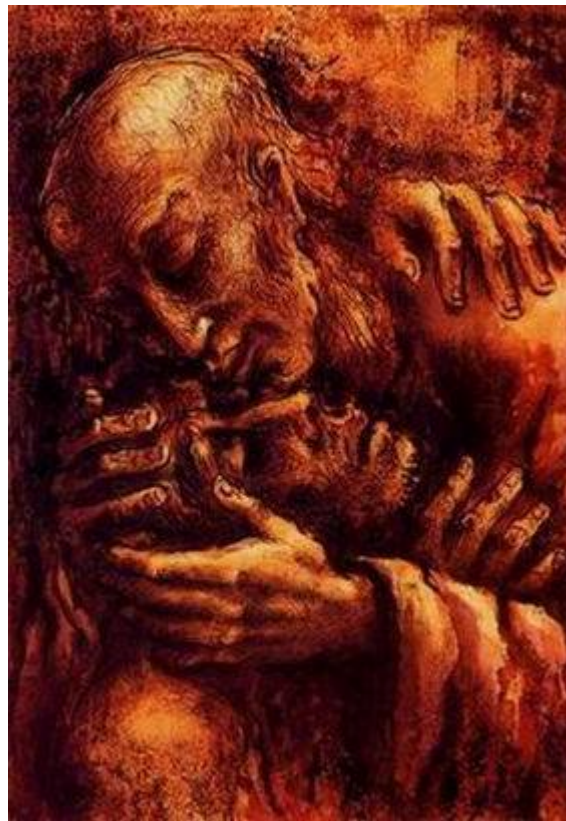
---

<sup>70</sup> Jörg Zink, *Wie wir beten können*, Stuttgart <sup>7</sup>1975, Seiten 180-181.

---

**Vierter Schritt: bekannt**

In der bekannten biblischen Parabel vom „verlorenen Sohn“ (Lukas 15) läßt sich der jüngere von zwei Brüdern vorzeitig sein Erbteil auszahlen, geht von zu Hause weg und verpraßt das Geld. Als er sich schließlich als Schweinehirt durchschlagen muß, geht er in sich und beschließt, nach Hause zurückzukehren. Aus dem Bedenken seiner Lage erwächst die Bereitschaft, sich schuldig zu bekennen. Er legt sich ein Sündenbekenntnis zurecht, das er zu Hause aufsagen will: „*Vater, ich habe gesündigt gegen den Himmel und vor dir und bin nicht mehr wert, daß ich dein Sohn heiße.*“ Der Vater geht auf diese *Bekennnis* gar nicht ein. Er umarmt den Sohn, küßt ihn, läßt ihm neue Kleider bringen, steckt ihm einen Ring an den Finger (das Zeichen der Mündigkeit!) und richtet ein Fest aus. Der Maler *Ernst Alt* hat diese Szene<sup>71</sup> eingefangen.

**M 3.4.1**

*Lassen Sie dieses Bild eine Weile auf sich wirken. Welche Gefühle und Gedanken löst es in Ihnen aus?*

---

<sup>71</sup> Ernst Alt, Der wiedergefundene Vater, 1969, ars liturgica Kunstverlag Maria Laach, Nr. 5282.

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)****M 3.4.2**

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

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<sup>72</sup>

---

<sup>72</sup> Aus: Wilhelm Willms, aus der luft gegriffen, kevelaer <sup>3</sup>1984, Seite 33-34.

Haben Sie schon einmal erlebt, daß Sie sich ehrlich ausgesprochen haben und Annahme erfahren haben? Haben Sie schon einmal „gebeichtet“ im buchstäblichen Sinn? Was haben Sie dabei erlebt? Was löst das Wort „Beichte“ bei Ihnen aus?

Einzelheiten über die Praxis der Einzelbeichte in der evangelischen Kirche hat der Erlanger Professor für Praktische Theologie *Manfred Seitz* zusammengefaßt. Seine Hinweise wollen ermutigen, dieses Angebot in Anspruch zu nehmen.

### Ermutigung zum Beichten

**M 3.4.3**

*Beichte* geschieht, wenn ich *im Gebet* meine Sünden vor Gott hinlege (Psalm 51). Auch das gemeinsame Bekenntnis der Schuld *im Gottesdienst* bzw. vor dem Abendmahl ist eine Beichte. Um *Einzelbeichte* aber handelt es sich erst dann, wenn ich vor einem anderen Christen konkrete Sünden, die mich beschweren, aufdecke und benenne und wenn er mir darauf ausdrücklich die Vergebung im Namen Jesu zuspricht. Das ist die Einzel- oder Privatbeichte.

Diese Beichte ist eine besonders wichtige Form der Buße, d.h. der Hinkehr zu Gott. Deshalb steht über einem Beichtenden auch das Wort Jesu von der *Freude*, die im Himmel herrscht über einen Sünder, der Buße tut (Luk. 15,7). Etwas von dieser himmlischen Freude ist bereits auf der Erde spürbar bei dem, der gebeichtet hat, dem vergeben worden ist. Die Freude Gottes zieht mit der Vergebung bei ihm ein.

#### *1. Wann soll und darf man die Einzelbeichte in Anspruch nehmen?*

Es gibt kein Gesetz des Glaubens, das uns zwingt, privat zu beichten. Die Einzelbeichte ist freibleibendes Angebot Gottes und zusätzliche Hilfe zu den anderen Formen der Beichte. Deshalb besteht die Möglichkeit, daß Christen ein Leben lang mit der Beichte im Gottesdienst, im Gebet und vor dem Abendmahl auskommen. Dagegen ist nichts einzuwenden.

Es kann aber geschehen, daß klar erkannte Schuld bzw. etwas, das uns wirklich bedrückt, sich langsam oder plötzlich wie ein lähmender Bann auf unser Leben legt. Daß dieser Bann sich unter Umständen bis ins Körperliche erstreckt, wußte bereits der 32. Psalm zu berichten. Klar erkannte Schuld belastet in jedem Fall. Ebenso beschweren uns Dinge, bei denen Schuld und Leid ungeklärt ineinandergehen. Oft reichen dann Gebet und allgemeine Beichte nicht mehr aus, um uns zu entlasten. Wenn wir das Gefühl haben, daß das begangene Unrecht größer ist als die aufrichtende Kraft des gehörten und gebeteten Wortes, größer auch als die im Beichtgottesdienst erteilte Absolution, dann sollten wir unsere Zuflucht zur *Einzelbeichte* nehmen.

Es kommt außerdem fast in jedem Leben vor, daß man mit einer Sünde oder Gebundenheit behaftet geht, von der niemand weiß. Sie Gott zu sagen ist verhältnismäßig leicht; sie einem Menschen anzuvertrauen, unüberwindlich schwer. Man

kommt nicht los von der Bindung, und die Verzweiflung steigt. Man lebt unter den Leuten. Man spielt seine Rolle. Sie ahnen nichts. Aber die Einsamkeit wächst. Schuld isoliert. Niemand nimmt sie einem ab. Wenn wir das Gefühl haben, daß uns eine konkrete Sünde, von der wir uns nicht befreien können, abgenommen werden muß, dann sollen wir sie in einem *Beichtgespräch* ausliefern und beim Namen nennen.

Schuld isoliert nicht nur von den Menschen; sie isoliert auch von Gott. Das tritt besonders dann in Erscheinung, wenn man am Anfang eines neuen Wegabschnittes (Ortswechsel, berufliche Veränderung, Eheschließung, bei einer bevorstehenden Operation usw.) um Gottes Geleit bitten möchte. Da soll mit dem bisherigen Lebensraum zusammenhängendes Unrecht und Versagen nicht mit hinübergehen in den neuen Lebensraum. Steht aber nach wie vor etwas zwischen uns und Gott, dann fällt es uns außerordentlich schwer, auch innerlich neu anzufangen, und unsere Bitte um Gottes Begleitung bleibt kraftlos und leer. Zu den Dingen, die uns wie ein Schatten folgen und den Lebensnerv abschnüren können, gehört auch unverschuldete Schuld, z.B. wenn im modernen Straßenverkehr ein Mensch, ohne daß wir etwas dazu können, durch uns zu Schaden kommt. Wenn wir das Gefühl haben, daß wir von bestimmten Tatsachen in unserer Vergangenheit oder von unverschuldeter Schuld nicht loskommen, sollen wir uns durch eine *Einzelbeichte* zu einem neuen Anfang verhelfen lassen.

## *II. An wen kann ich mich mit dieser Bitte wenden?*

Jeder Christ kann mir diesen Dienst tun. In der Regel aber wird es ein Pfarrer oder eine Pfarrerin sein. Das hat seinen einfachen Grund darin, daß Beichtehören mit zu ihrem Auftrag gehört.

Wenn ich eine *Einzelbeichte* begehre, muß ich mir darüber klar sein, daß es sich um etwas anderes handelt als lediglich um ein *Sich-Aussprechen*. Jedes echte Seelsorgegespräch kann zum Beichtgespräch werden. Die Übergänge sind fließend und im einzelnen nicht festzulegen; aber der Unterschied zwischen Beichte und Sich-Aussprechen muß aufrechterhalten werden. Eine Beichte lege ich erst dann ab, wenn ich mich mit meinen Worten zu Verfehlungen bekenne und sage, was mich als Schuld bedrückt.

Wer eine Beichte hört, handelt *in Gottes Namen*. Er ist das Ohr, dessen sich Gott bedient, um uns anzuhören, und er ist der Mund, den Gott gebraucht, um uns mitzuteilen, daß wir freigesprochen sind. So ist die Beichte unabhängig von der Beschaffenheit des Beichtigers. Er ist nicht ihr Herr, auch wenn es nach außen so scheint, sondern Gottes Diener durch sie.

Trotzdem ist es nicht unwichtig, wer dieser Mensch ist, der die Beichte hört. Es muß *ein seelsorgerlicher Mensch* sein. Das ist noch mehr, als wenn man sagt, daß

man zu ihm Vertrauen haben kann. Es bedeutet nämlich, daß er selbst in der Seelsorge Christi steht. Er weiß dann, daß er selber zutiefst der Vergebung bedürftig ist und daß alle Sünde, die ihm eröffnet wird, der Möglichkeit nach auch bei ihm vorhanden ist. Er wird sich nie entrüsten, nie entsetzen, sondern so sehr seine Worte die Sünde Sünde sein lassen und nicht verkleinern, werden sie doch alle *im Dienste des Lösens* und der Barmherzigkeit Gottes stehen. Bei solchen Menschen soll man beichten.

Aus diesem Grunde verträgt die Frage nach dem *Beichtvater* oder der *Beichtmutter* keine gesetzliche Regelung. Es kann, aber muß nicht der zuständige Gemeindepfarrer sein. Man darf auch zu einem anderen gehen, den man vielleicht nicht einmal persönlich kennt, sondern nur in einer Predigt oder in einem Vortrag gehört hat. Eine Einzelbeichte ist es sogar wert, daß man eine größere oder kleinere Reise zu ihr macht, um das Beichtgespräch mit einem Pfarrer führen zu können, von dessen geistlichen Fähigkeiten man überzeugt ist.

Innerhalb der Familie sollte man nicht beichten; man soll einander vergeben und tragen. Das heißt nicht, daß z.B. Eheleute einander nicht mitteilen sollten, was sie als Belastung, als Schuld oder Verfehlung empfinden; denn nur wenn einer des anderen Last weiß, kann er sie mit ihm tragen; und nur wenn einer des anderen Schuld kennt, kann er ihm vergeben. Aber die Einzelbeichte sollte nicht von einem Glied der Familie erbeten bzw. abgenommen werden. ...

### III. Wie bereitet man sich auf eine Einzelbeichte vor?

In der Beichte findet eine Enthüllung des Menschen statt. Wunde Stellen werden aufgedeckt. Ihre Berührung tut weh. Daher wohnen Scham und Furcht in jedem, der sich anschickt, seine Fassaden preiszugeben. Dann ist es sehr hilfreich, wenn man sich sagen läßt: „Denke daran, daß der Beichtiger dich in deiner Armseligkeit und Schwäche nicht verachtet, sondern versteht; denn er ist selbst durch eigene Not und Sünde angefochten und hat die Not und Sünde vieler anderer Menschen gehört“ (aus der Anleitung für die Einzelbeichte im EKG, Ausgabe Bayern, Seite 645).

Es hilft aber noch viel mehr, wenn man zugleich auf das *Geschenk* blickt, das einem zuteil werden soll. Der mich ganz persönlich meinende *Zuspruch der Vergebung* stellt eine solche Befreiung, Entlastung und Freude dar, daß schon auf dem Weg zur Beichte die Furcht nicht das letzte Wort haben darf. Aber man muß sich schon jetzt üben, diese Gabe innerlich anzublicken, da die Fähigkeit, Sorgen, Schmerzen und Sünden gedanklich zu umkreisen, geradezu als Naturtalent erscheint. Wir sollten dieses Naturtalent nicht pflegen, sondern uns mehr darin ausbilden, auf den vergebenden Herrn zu schauen (Hebr. 12,2).

Gerade dann werden wir uns durchringen können, in der Beichte klar, konkret und unverschleiert zu reden. Wir werden uns darauf rüsten, nur von unserer und nicht

von anderer Leute Sünde zu sprechen; auch nicht im Sinne allgemeiner Sündlichkeit, sondern wir werden unsere Vergehen gegen Gott und Nebenmenschen ausdrücklich nennen. Oft genügt es schon, den Bereich zu berühren und namhaft zu machen, in dem wir unsere Fehltritte getan haben. Genügt es nicht, wird uns vom Hörer unserer Beichte behutsam und barmherzig der Weg gebahnt. In der *Vorbereitung* bitten wir Gott um den Mut zu einem offenen Bekenntnis.

*Die Ordnungen der Einzelbeichte*, die in einigen neuen Gesangbüchern mit unwesentlichen Verschiedenheiten stehen, gehen fast alle auf *Luthers* Formular im Kleinen Katechismus zurück. In der Vorbereitung macht man sich den Vorgang der Einzelbeichte zu eigen und stellt sich darauf ein, daß im Anschluß an das Beichtgespräch nach dieser Ordnung gehandelt wird. Wo nach dem Formular der Beichtende noch einmal mit eigenen Worten seine Schuld zusammenfaßt, kann von ihm statt dessen auch ein aus dem Beichtgottesdienst bekanntes *Sündenbekenntnis* gesprochen werden.

Ob die Einzelbeichte in der Sakristei oder im Amtszimmer des Pfarrers stattfindet, ist an sich unwichtig, wenn nicht einer der Beteiligten auf diesen oder jenen Ort Wert legt. Ebenso verhält es sich mit den Fragen, ob man bei den auf das Gespräch folgenden Stücken knien, stehen oder sitzen und ob der Pfarrer einen Talar anhaben soll oder nicht. Diese Fragen lösen sich meistens aus der Situation heraus und brauchen niemand vor einer Einzelbeichte zu bedrängen. Der Beichtiger kennt sie. Er wird auch in den äußeren Dingen behilflich sein; denn in einer Stunde, die im Dienste des Lösens steht, ist alles Erzwungene, Verkrampfte und übertrieben Feierliche fehl am Platz.

So vorbereitet kann man sich aufmachen und zur Beichte gehen. Wer sich nicht so vorbereiten kann, weil er einen plötzlichen Entschluß zur Einzelbeichte faßt oder eine sich bietende Gelegenheit ergreift, soll es ebenso getrost und freudig tun. Scham und Furcht zu überwinden, um *Vergebung* zu erlangen, bleibt nicht ungesegnet. Was dann an Schuld und Sünde hergegeben wird, deckt Gott, der Herr der Beichte, barmherzig zu. Es versinkt zugleich im *Schweigen des Beichtvaters* oder der *Beichtmutter*, das ein Abbild der mächtigen Vergebung Gottes ist. Ein Ausbruch aus der Welt der Verderbensmächte ist gelungen.

Dieser ganze *Weg* durch die Beichthemmungen hindurch in die Stunde des Bekennens hinein und bis hin zur empfangenen Vergebung steht im Zeichen der *Freude*. Das ist mit wirklichem Nachdruck gesagt. Wer sich einmal zur Einzelbeichte durchgerungen hat, nimmt sie leichter ein zweites Mal, öfter oder regelmäßig in Anspruch. Die Entlastung, die sie vermittelt, muß man erfahren haben, um sie schildern zu können. Sie ist wie eine *Heimkehr ins Vaterhaus* (Luk. 15,11 ff.). Darüber herrscht Freude im Himmel und auf Erden.<sup>73</sup>

<sup>73</sup> Aus: Manfred Seitz, *Praxis des Glaubens*, Göttingen<sup>3</sup>1985, Seite 194-198 (leicht bearbeitet und gekürzt).

In unserer Zeit entdecken immer mehr Menschen, daß Leib, Seele und Geist des Menschen aufs engste miteinander zusammenhängen. Alternative Heilmethoden, die diese Zusammenhänge beachten, finden immer mehr Zulauf. *Jesus* war in diesem Sinne ein „alternativer Heiler“. Zu einem Menschen, der körperlich gelähmt ist, sagt er: „Deine Sünden sind dir vergeben“. Er sieht die physische Krankheit dieses Menschen als Ausdruck einer inneren Blockade, die den Lebensfluß bis ins körperliche hinein hindert. Gleichzeitig wehrt sich *Jesus* gegen allzu simple Verknüpfungen von Schuld und Schicksal. Als er zusammen mit seinen Jüngern einem Blindgeborenen begegnet, fragen die Jünger: „Wer hat gesündigt - er oder seine Eltern, daß er blind geboren wurde?“ Sie wollen wissen, ob der Kranke eine Art „Karma“ abträgt, wie es östliche Religionen lehren. *Jesus* verzichtet auf solche Welterklärungen und antwortet: „Weder er noch seine Eltern sind schuld, sondern die Werke Gottes sollen an ihm sichtbar werden!“ Das ist der Beginn der Heilung.

*Jesus* fragt weniger nach den *Ursachen* als vielmehr nach dem *Sinn* und *Ziel* der Krankheit. Seine Heilung dient der Verherrlichung Gottes.

*Arnold Bittlinger* berichtet von einem Erlebnis, wie auch in unserer Zeit Vergebung Heilung bewirken kann.

### Die heilende und befreiende Wirkung der Beichte

**M 3.4.4**

*Helga* hatte Multiple Sklerose im letzten Stadium. Sie lag in der Klinik und konnte sich nicht mehr bewegen. Der medizinische Befund war eindeutig: es geht zu Ende.

In dieser Situation erinnerte sie sich an einen Vers aus dem Jakobusbrief, den sie früher einmal gelesen hatte, und in dem vom Gebet für Kranke die Rede war. Sie bat eine Freundin, die sie gerade besuchte, diesen Vers in ihrem Neuen Testament aufzusuchen. Die Freundin blätterte im Jakobusbrief und fand die Verse 14 bis 16 des 5. Kapitels:

„Ist jemand unter euch krank, der rufe zu sich die Ältesten der Gemeinde, daß sie über ihm beten und ihn salben mit Öl im Namen des Herrn. Und das Gebet des Glaubens wird dem Kranken helfen, und der Herr wird ihn aufrichten; und wenn er Sünden getan hat, wird ihm vergeben werden. Bekennet einer dem anderen seine Sünden und betet füreinander, daß ihr gesund werdet.“

*Helga* überlegte: Nachdem bisher nichts geholfen hat - warum nicht ausprobieren, was hier steht?

Und so ließ *Helga* den „Ältesten“ der Gemeinde ausrichten, daß sie kommen möchten, um mit ihr zu beten.

Und da standen sie nun, die Ältesten. Beim Anblick der Todkranken erfaßte sie ein tiefes Mitgefühl und es war ihnen klar, daß sie *Helga* diesen letzten Wunsch nicht abschlagen durften. Sie lasen deshalb miteinander Jakobus 5,14-16 und stutzten. Hier war nicht nur vom Beten die Rede, sondern auch vom Bekennen: „Bekennet einer dem anderen seine Sünden und betet füreinander, daß ihr gesund werdet.“

Anscheinend war das Sündenbekennen Voraussetzung für das Gebet mit dem Kranken. Wenn sie das vorher gewußt hätten! Aber jetzt gab es kein Ausweichen mehr. Es folgte ein langes Schweigen. Und in dieses Schweigen hinein begann Gott zu reden. Er legte bei jedem einzelnen den Finger auf Dinge, die in seinem Leben nicht in Ordnung waren und die er noch nie vor einem anderen Menschen ausgesprochen hatte. Gott redete in dieser Weise auch zu *Helga*.

Und dann begann einer zu reden und sagte den anderen, was Gott ihm gezeigt hatte, und dann redete der nächste und der übernächste, einer nach dem anderen. Am Schluß beichtete auch *Helga*. Während dieses Sündenbekenkens geschah etwas Eigenartiges. Es war, wie wenn das Krankenzimmer mehr und mehr von Licht und Wärme erfüllt würde und wie wenn eine ganz neue Liebe unter den Anwesenden, die nun nicht mehr durch Masken voneinander getrennt waren, entstand.

Als die Ältesten schließlich für *Helga* beteten, da war es ihr, als ob ein Kraftstrom durch sie hindurch fuhr. Sie spürte, wie ihre Glieder erstarkten. Sie richtete sich auf und verließ das Bett, versuchte behutsam einige Schritte zu gehen, und dann begann sie zu laufen, durch den Korridor, die Treppen hinauf und wieder hinab. Die Ältesten staunten, Tränen standen in ihren Augen und dann begannen sie, zu loben und zu danken.

Dieses Ereignis liegt mehr als zehn Jahre zurück. Ich bin *Helga* seither oft begegnet. Sie ist gesund und glücklich. Sie hat unterdessen eine Krankenpflege-Ausbildung absolviert und betreut MS-Kranke, deren Leiden sie so gut nachempfinden kann.<sup>74</sup>

Dieser Erfahrungsbericht ist kein Rezept. Heilung kann sich sehr unterschiedlich äußern. Die tiefste Heilung ist die innere Heilung, daß ein Mensch versöhnt und im Frieden mit sich, seinen Mitmenschen und Gott sterben kann.

---

<sup>74</sup> Auszüge aus: Arnold Bittlinger, Geistliche Krankenheilung in der Bibel und heute, abgedruckt in: Christliche Gesundheitskommission (Hg.), Seminar über das heilende Amt der Kirche, Bossey 1979, Seite 1-2.

---

Die christliche Heilerin *Agnes Sanford* berichtet in ihrem Buch „Heilendes Licht“:

### Von der Bedeutung der Beichte

**M 3.4.5**

Ich hatte so vielen kranken und geplagten Menschen Licht gebracht, daß mein eigenes Licht anfang, trübe zu werden. Ich war wie eine Lampe, der es an Öl fehlte. Ich war wie ein Wagen, der zu lange ohne Schmiere hatte auskommen müssen. Mein Gedankenleben bekam gleichsam Sprünge und störende Nebengeräusche. Aber es hingen so viele Menschen von mir ab, daß ich nicht aufzuhören wagte. Ich zwang mich selbst vorwärts und strengte mich immer mehr an, um der wachsenden Mühe Herr zu werden. Jahrelang war ich das Werkzeug gewesen, damit andere Heilung durch mich fänden. Ich wußte, daß jede solche Heilung auch Vergebung einschloß, das heißt, auch die Heilung der Persönlichkeit, die Umwandlung des ganzen Gemütslebens. In dieser Zeit erkannte ich, daß ich selbst Vergebung benötigte und daß nur sie mein seelisches Gleichgewicht wiederherstellen könnte. ...

Auf den Rat einer Freundin versuchte ich es mit der Beichte. „Die Beichte ist das Mittel der Kirche, ihre Vollmacht weiterzugeben“, so sagte sie mir, und ich legte diese Worte dahin aus: „Die Beichte ist das Mittel der Kirche, vom Glauben aus heilen zu können“ (Ps. 103,3; Jak. 5,16).

Ich war maßlos erstaunt. „Wenn das wirklich so ist, warum hat mir dann in all diesen Jahren niemand davon gesprochen?“ so fragte ich. „Wie konnte man mich im Glauben lassen, die Beichte sei nur ein Ausweg für Nervenranke oder die letzte, verzweifelte Möglichkeit für Schwerverbrecher?“

Darauf hatte meine Freundin keine Antwort.

„Und doch ist es so“, sagte sie. „In der Beichte wird durch die Vergebung Jesu Christi Gottes Macht in dir frei, in einer Weise, die ganz natürlich, wohltuend und menschlich ist. Wenn du versuchst, diese Kraft aus dir selber herauszuzwingen, bist du in Gefahr, deine geistigen Kräfte zu überspannen. Auf die Dauer bist du genötigt, die Augen vor deiner eigenen Menschlichkeit zu verschließen und zu versuchen, nur noch mehr auf geistlicher Ebene zu leben. Dieser Weg ist nicht neu. Er wurde schon im Mittelalter versucht und dann wieder aufgegeben. So weit er führen kann, ist er gut, aber er führt nicht weit genug. Ohne die Verbindung mit den Sakramenten endet er in geistlicher Dürre und Erschöpfung. Einigen wenigen mag es gelingen, durchzuhalten und immer höher zu steigen. Aber das trennt sie von den anderen Menschen. Sie verneinen ihre menschliche Art, statt sie erlösen zu lassen, und werden immer einsamer. Kühl und in sich verschlossen bauen sie eine Mauer um sich herum, so daß niemand ihnen nahe kommen kann.“

Alles das mußte ich zugeben. Es war auch mir so gegangen. Aber ich verstand noch immer nicht, warum da die Beichte nötig sein sollte.

„Ich weiß doch, daß, wenn ich an Christus glaube, er mir die Sünden vergibt“, so rätselte ich. „Ich habe es mein Lebtag gewußt. Ich habe mein ganzes Leben lang an ihn geglaubt. Warum ist es dann noch nötig, zu irgendeiner Person zu gehen und ihr meine Sünden zu bekennen, damit mir vergeben werde?“

„Versuche es, und du wirst es erfahren“, sagte meine Ratgeberin.

„Gut“, sagte ich, „ich will auch das einmal versuchen. Durch Versuche habe ich auch alles andere herausgefunden. Was soll ich also tun?“

Daraufhin gab mir meine Freundin eine sorgfältige und eingehende Anweisung, die ich genau so, wie ich sie empfangen habe, hier wiedergeben will. Ich meine damit nicht, daß jeder Leser dieses Buches nun zur Beichte gehen soll. Ich selbst bin streng in der Presbyterianischen Kirche erzogen worden und kann deshalb voll ermessen, wie unmöglich dies vielen vorkommen muß. Aber ihre Grundlagen sind doch von allgemeiner Bedeutung. Sie sind auch wissenschaftlich und psychologisch als wirksam erwiesen. Sie enthalten knapp zusammengefaßt alles, was ein christlicher Psychiater, ein Geistlicher oder sonst ein weiser und verständnisvoller Ratgeber einem verstörten Gemütsleben gegenüber in Anwendung bringen würde. Ich kenne keinen besseren Weg, das seelische Gleichgewicht wiederzugewinnen. Wem diese Form der Beichte unmöglich erscheint, dem kann sie in einer anderen Gestalt zugänglich und wirksam nahegebracht werden.

Ihr Verständnis dessen, was die Bibel Buße nennt, sah folgendermaßen aus: Wähle dir zur Vorbereitung auf die Beichte eine Woche täglich dieselbe Stunde und denselben Ort. Entspanne dich und versetze deinen Geist in die Gegenwart Gottes. Nimm dazu Bleistift und Papier zur Hand. Dann teile dein Leben in sieben Zeitabschnitte ein.

Versetze dich im Geist zurück in deine allerfrüheste Zeit. Bitte den Heiligen Geist, dir alle unvergebene Sünde dieser Jahre in Erinnerung zu bringen (alle unangenehmen Erinnerungen, wie wir sie wahrscheinlich nennen würden), die im Unterbewußtsein hängengeblieben sind. Schreibe diese Sünden nieder, so, wie sie dir einfallen, einfach, kurz und bündig, ohne Namen oder Umstände zu erwähnen oder irgendeine Art von Alibi zu versuchen. Hast du das getan, so lege das Papier beiseite und vergiß die ganze Angelegenheit bis zum nächsten Tag.

Nimm dann tags darauf zur selben Stunde und am gleichen Ort die zweite Periode deines Lebens vor und tue mit ihr daßelbe und so fort durch alle sieben Tage.

Die kleinen Dinge, die dir in den Sinn kommen, mögen kindisch erscheinen, und sie sind es auch. Aber die Art des Vorgehens ist dennoch richtig. Denn warum sollten diese Kleinigkeiten all die Jahre hindurch so nahe unter der Schwelle des Bewußtseins haften geblieben sein, wenn in ihnen nicht ein geheimer Stachel sitzen würde: unvergebene Sünde? Sie sind wie ein kleiner Splitter in einer Hand. Er kann unsichtbar sein, aber solange er in der Hand steckt, eitert sie ein wenig. So eitern die Splitter der „unbequemen Erinnerungen“ im Unterbewußtsein und äußern sich in verschiedenen Formen wie Angst, Nervosität usw., deren Ursachen wir uns gar nicht erklären können. Nach dem letzten dieser Tage, so erklärte mir meine Ratgeberin, wäre es gut, sich für vierundzwanzig Stunden zurückzuziehen, damit der ganze Sinn unverrückt auf diese Sache ausgerichtet bleiben könne. Sie riet mir auch, zu einem mir unbekanntem Pfarrer der Episkopalkirche zu gehen.

So ging ich zu meiner ersten Beichte. Ich fühlte mich nicht sehr behaglich, im Schatten meiner schottisch-presbyterianischen Vorfahren, die mich aus allen Ecken scharf anzublicken schienen. Ich folgte der strengen, kurz und nüchtern gehaltenen kirchlichen Formel. Ich las das Eingangsgebet, in welchem ich bekannte, daß ich schuldig geworden war gewisser Sünden durch meine Schuld, meine eigene Schuld, durch meine eigene, sehr große Schuld. Dadurch hatte ich keine Möglichkeit mehr, diese Dinge eher als Irrtümer denn als Sünden zu bezeichnen, wie ich es sonst ohne Zweifel getan hätte. Ich konnte Worte wie „negative Denkgewohnheit“, „unglückliche Entscheidung“, „nervöse Neigungen“ nicht mehr gebrauchen, noch konnte ich eine Entschuldigung oder ein Alibi irgendeiner Art vorbringen. Im Beichtformular, das vor mir auf dem Betpult lag, gab es keine punktierte Linie, in die ich hätte hineinlesen können, „weil er so und so handelte“ oder „weil jene das und das sagte“ oder „weil die Verhältnisse so waren“. Ich war gezwungen, alle meine Verfehlungen ehrlich anzusehen, sie Sünden zu nennen und die volle Verantwortung für sie zu übernehmen. Andere mochten zehnmal mehr in derselben Sache gesündigt haben, das machte keinen Unterschied. In der Schau Gottes war ich für meine eigene Sünde verantwortlich, nicht für die anderer Leute. Mag die oder jene über mich geklatscht und dabei gelogen, mögen sie meinen Namen verleumdet oder sogar mein Leben zerstört haben, so ist es dennoch meine Pflicht, nur meine Sünde des Widerwillens gegen sie zu bekennen.

So wurde ich durch eine alte, einfache, kurze und nüchterne Methode zu einer Selbstprüfung und klaren Denkweise gezwungen, die zwar unbequem, aber reinigend war.

---

Nachdem ich meine Liste ohne Erklärung vorgelesen hatte, beendigte ich sie mit dem gedruckten Gebet auf dem Pult vor mir, in welchem ich bekannte, daß ich wirkliche Reue trage für diese und alle meine anderen Sünden, an die ich mich zu dieser Zeit nicht erinnern könne, und daß ich mich bessern wolle.

Daraufhin sagte der Priester nur das eine zu mir: „Obschon so wenig Menschen es wissen, so hat doch die Kirche durch Jesus Christus wahrhaftig die Macht und die Gewalt, Sünden zu vergeben. Deshalb bin ich gewiß, daß diese Ihre Sünden vergeben werden.“ Dann erteilte er die Absolution, so wie ich sie oft beim Abendmahlsgottesdienst den Priester hatte sprechen hören. Ich erhob mich und ging ohne weitere Erklärung hinaus.

Als ich aufstand und hinausging, fühlte ich nur Steifheit und Kälte in Knien und Herz. Aber ich hatte kaum den Ort verlassen, da wurde ich von Kopf bis Fuß von einer überwältigenden Empfindung durchflutet. In mir brannte ein Feuer wie damals, als mir jemand in göttlicher Vollmacht durch sein Gebet Heilung gebracht hatte. An einer inneren Wärme und dem Prickeln meiner Nerven erkannte ich, daß ich nun von meiner Übermüdung und Mattigkeit genas. Damals begann wirklich ein Heilungsprozeß. Über diese Anzeichen der Gnade Gottes durch die Vergebung Jesu Christi hinaus spürte ich noch etwas anderes, das ich nicht in Worte zu fassen vermag. Ich kann nur sagen, daß ich zum ersten Male zutiefst empfand, daß Jesus Christus mich liebe. Etwas berührte mein Herz. Ein Strom von Zärtlichkeit war in mir frei geworden. Das bewirkte die Vergebung Jesu Christi, sein Leben, das er auch für mich dahingegeben hatte.<sup>75</sup>

---

<sup>75</sup> Agnes Sanford, *Heilendes Licht*, Marburg <sup>4</sup>1984, Seite 125-131.

Viele Menschen haben mit dem Begriff „Sünde“ Mühe. Denken Sie einen Augenblick darüber nach, was dieses Wort bei Ihnen auslöst! Die Kirchen haben mit einer einseitigen Sündenlehre Menschen oftmals verletzt, erniedrigt und in Schuldgefühle gestürzt. Vielleicht gehört das zu den „Sünden der Kirche“. Christsein hat für viele Menschen noch heute den Beigeschmack, eine Anhäufung von Verboten zu sein. Nach biblischer Auffassung ist Sünde kein *moralischer* Begriff, sondern die Beschreibung einer *Beziehung*. Sünde ist die Entfremdung zwischen Mensch und Gott und zwischen Menschen. Vergebung und Versöhnung ist die Wiederherstellung der Gemeinschaft. *Rolf-Dieter Seemann* zeigt diese Zusammenhänge auf:

### Was ist Sünde, was ist Schuld?

**M 3.4.6**

Die Bibel ist an diesen Fragen nur interessiert unter dem Gesichtspunkt der Vergebung; erst die Erfahrung von tatsächlicher Befreiung, von wirklicher Versöhnung macht es sinnvoll und heilsam, über die eigene Schuld nachzudenken und sich zu ihr zu bekennen.

Sünde in biblischem *Verständnis* ist nicht das, woran der allgemeine - spießbürgerliche? - Sprachgebrauch denken läßt: die einzelnen moralischen Fehltritte.

Das deutsche Wort Sünde hängt zusammen mit Sund. Als Sund bezeichnen wir einen Meeresgraben, der zwei ursprünglich zusammengehörende Landteile voneinander trennt. Sünde ist das, was die von Anfang an aufeinander bezogenen Partner, nämlich Gott und Mensch, voneinander trennt, absondert. Das griechische Wort für Sünde, *hamartía*, stammt aus der Anschauungswelt eines antiken Bogenschützen, der versucht, mit seinem Pfeil das Ziel zu treffen. Durch falsches Zielen oder durch äußere Einflüsse, durch starken Gegenwind z.B., verfehlt er sein anvisiertes Ziel. *Hamartía*, das heißt Zielverfehlung. So meint die Bibel mit Sünde die Zielverfehlung im menschlichen Leben, eine falsche Lebensrichtung, die Ursprung und Ziel unseres Lebens aus dem Auge verliert, Sünde hat immer individuelle und gesellschaftliche Ursachen, und nicht jede Zielverfehlung hat mit eigener Schuld zu tun.

So ist Sünde nicht in erster Linie falsches Tun, sondern eine verkehrte Lebensrichtung: Gott aus den Augen verlieren und dadurch unterhalb der eigenen Lebensmöglichkeiten bleiben und gemeinschaftsunfähig werden. Aus dieser verkehrten Lebenshaltung erwachsen die großen und kleinen Sündenfälle des Alltags; sie sind Symptome einer tiefer sitzenden Krankheit: des in sich selbst verkrümmten Herzens, das von Gott getrennt ist. Sünde ist Mißtrauen gegenüber Gott. Aus diesem Mißtrauen erwächst meine Habgier; zugleich ist es der Wurzelgrund für meine Lebensangst. Sünde ist alles andere als harmlos; sie zerstört das Leben.<sup>76</sup>

<sup>76</sup> Rolf-Dieter Seemann, in: Beichte wiederentdeckt. Begleitheft zum gleichnamigen Video aus der Reihe „Lebensbilder“, Seite 10-11. Das Videoband, auf dem Menschen zu Wort kommen, die von eigenen Beichterfahrungen erzählen, eignet sich ausgezeichnet als Impuls für ein Gespräch über dieses Thema. Es kann beim Gemeindegottesdienst der VELKD (Berlinstr. 4-6, 29223 Celle) bezogen werden.

Wenn „Sünde“ all das ist, was uns von Gott trennt und am Leben hindert, dann ist Sünde nicht immer nur eigene Schuld. Auch fremde Schuld hindert uns am Leben. Wir sind immer Täter und Opfer zugleich. Viele Menschen haben schon in der frühen Kindheit traumatische Erfahrungen gemacht. Die Liebe, die uns geschenkt wurde, war oftmals eben nicht bedingungslos, sondern an Bedingungen geknüpft. Wir werden in Zusammenhänge hinein geboren, in denen wir eigenem Schuldigwerden nicht entinnen können. In der christlichen Tradition bezeichnet man diese Tatsache als „Erbsünde“ oder „Ursünde“: Wir finden uns vom Augenblick unserer Geburt, vielleicht sogar vom Augenblick unserer Zeugung an in einer „gefallenen“ Welt vor.

Fremde Schuld loszulassen kann genauso schwer oder schwerer sein, wie eigene Schuld zu bekennen. Eltern und Geschwistern „von Herzen“ zu vergeben, die uns nicht immer gerecht wurden, sondern unsere Seele vielleicht sogar beschädigt haben, kann unendlich schwierig sein. Erinnerungen an erlittenes Unrecht bedürfen der Heilung, damit wir versöhnt und frei leben können. Die beiden Amerikaner *Matthew und Dennis Linn* geben in ihrem Buch „Beschädigtes Leben heilen“ eine hilfreiche Anleitung zur Heilung schmerzlicher Erinnerungen. Die Autoren haben entdeckt, daß die Heilung der Erinnerungen dieselben Phasen aufweist, die *Elisabeth Kübler-Ross* beim Prozeß des Sterbens und des Trauerns entdeckt hat: Nicht-Wahrhaben-Wollen; Zorn; Verhandeln; Depression; Zustimmung. Die Heilung von Erinnerungen ist ein Sterbe-, Trauer- und Loslaß-Prozeß, an dessen Ende - wenn er denn glückt - Einwilligung und Versöhnung stehen. Wir drucken im folgenden aus diesem Buch eine „geistliche Checkliste“ ab, die - bei regelmäßiger Anwendung - den Prozeß der inneren Heilung befördern kann.

### **M 3.4.7** Tägliche Heilung einer Erinnerung

Sich entspannen, den Geist einatmen, Gott in sich entdecken.

- *Nicht-Wahrhaben-Wollen*

Herr, laß mich sehen, was *du* in meinem Alltag siehst!  
Wo hat Gott mich geliebt oder durch mich geliebt?  
Ihm danken, besonders für jede Form des Wachstums.

- *Zorn*

Herr, nimm meine Verletzung von mir!  
Wofür war ich am wenigsten dankbar?  
Was hätte ich gern anders geschehen gesehen?  
Wo bin ich verletzt worden?  
Wen klage ich an?  
Was empfinde ich?  
Wann habe ich mich schon ähnlich gefühlt?

---

In Gedanken das Vernichtende der Szene noch einmal erstehen lassen, um Christus mitzuteilen, wie ich mich fühle.

- *Verhandeln*

Herr, laß mich vergeben wie du - bedingungslos!

Will ich geheilt werden, indem ich denke und fühle wie du?

- Sehen wie Christus: die Belastungen dessen, der mich verletzt hat, seine *guten* Seiten, das *ganze* Bild.

- Sprechen wie Christus: was er seinen engsten Freunden und auch den Sündern gesagt hat.

- Handeln wie Christus: was er tun würde, um den, der mich verletzt hat, so zu lieben, wie er es braucht.

Das so lange tun, bis alle Bedingungen zur Änderung des anderen fallengelassen sind und ich das sagen und tun kann, was Christus durch mein Gebet sagen und tun möchte.

- *Depression*

Herr, vergib mir!

Um Vergebung bitten, daß ich wie der andere bin: daß ich durch meine übertriebene Reaktion, durch meine Verslossenheit und durch mein Versagen, Brücken zu bauen, zu dem Problem beigetragen habe.

Um Vergebung für vergangene Verwundungen bitten, die es mir leicht machen, mich zu verschließen.

- *Zustimmung*

Herr, ich danke dir!

Christus danken für das Wachsen an der Heilung: meine Offenheit für Gott, die andern, mich selbst.<sup>77</sup>

---

<sup>77</sup> Aus: Matthew und Dennis Linn SJ, Beschädigtes Leben heilen, Graz <sup>4</sup>1986, Seite 255-256. Vgl. auch: Kenneth McAll, Familienschuld und Heilung, Salzburg: Otto Müller 1992.

---

## Fünfter Schritt: 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 Abgründe 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.

### **M 3.5.1**

#### **Die Dichterin *Eleonore Beck* fragt:**

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?<sup>78</sup>

---

<sup>78</sup> Aus: Joachim Feige / Renate Spennhoff (Hg.), *Wege entdecken. Biblische Texte, Gebete und Betrachtungen*, Gladbeck 1980, Seite 80.

---

*Mahatma Ghandi*, der Hindu, berichtet von einem

### **Schlüsselerlebnis der Verzeihung:**

**M 3.5.2**

„Ich war fünfzehn Jahre alt, als ich einen Diebstahl beging. Weil ich Schulden hatte, stahl ich meinem Vater ein goldenes Armband, um sie zu bezahlen. Aber ich konnte die Last meiner Schuld nicht ertragen. Als ich vor ihm stand, brachte ich vor Scham den Mund nicht auf. Ich schrieb also mein Bekenntnis nieder. Als ich ihm den Zettel überreichte, zitterte ich am ganzen Körper. Mein Vater las den Zettel, schloß die Augen und dann - zerriß er ihn. „Es ist gut“, sagte er noch. Und dann nahm er mich in die Arme. Von da an hatte ich meinen Vater noch viel lieber.“<sup>79</sup>

Im „Großen Katechismus“ betont *Martin Luther*, wie wichtig es ist, daß es in der Christenheit Sündenvergebung gibt.

### **Die Kirche als Ort der Vergebung**

**M 3.5.3**

Sodann glauben wir weiter, daß wir in der Christenheit Vergebung der Sünden haben.

Das geschieht durch die heiligen Sakramente und durch die Absolution (Losprechung von Schuld), auch durch allerlei Trostsprüche im ganzen Evangelium. Hierher gehört darum alles, was von den Sakramenten zu predigen ist, und überhaupt das ganze Evangelium und alle Ämter der Christenheit.

Auch hier ist nötig, daß dies ohne Unterlaß fortgehe; denn obwohl Gottes Gnade durch Christus erworben und die Heiligkeit durch den Heiligen Geist gemacht ist durch Gottes Wort innerhalb der Vereinigung der christlichen Kirche, so sind wir doch niemals ohne Sünde unseres Fleisches wegen, das wir immer noch am Hals tragen.

Darum ist alles in der Christenheit dazu bestimmt, daß man da täglich durch Wort und Zeichen lauter Vergebung der Sünden hole, um unser Gewissen zu trösten und aufzurichten, solange wir hier leben. So macht es der Heilige Geist, daß, obgleich wir Sünde haben, sie uns doch nicht schaden kann.

Denn wir leben in der Christenheit, in der lauter Vergebung der Sünden ist, in dem doppelten Sinn, daß uns Gott vergibt, und daß wir uns untereinander vergeben, tragen und aufhelfen.<sup>80</sup>

---

<sup>79</sup> Aus: Wolfhart Koeppen / Renate Spennhoff (Hg.), *Einblicke - Ausblicke*. Biblische Texte, Gebete und Betrachtungen, Neukirchen-Vluyn 1985, Seite 155.

<sup>80</sup> Aus: Lutherisches Kirchenamt (Hg.), *Unser Glaube*. Die Bekenntnisschriften der evangelisch-lutherischen Kirche. Ausgabe für die Gemeinde, Gütersloh: Gerd Mohn<sup>3</sup>1991, Seite 692.

---

Manfred Seitz schildert die Beichte als Angebot der Entlastung:

### **M 3.5.4 Die Entlastung**

Eine chinesische Geschichte erzählt, wie ein Mann mit einem Sack voll Getreide auf dem Rücken zu einer Mühle geht.

Am Eingang der Mühle angekommen, bleibt er stehen. Er kommt nicht weiter, denn er bleibt mit dem Getreidesack im Eingang stecken. Der Sack, den er auf dem Rücken trägt, ist zu breit; er gelangt mit ihm nicht durch die Tür. Da nähert sich jemand von der Seite, geht auf ihn zu und nimmt ihm den Sack vom Rücken. Nun kommt er hindurch.

In dieser Geschichte wird deutlich, worum es in der *Beichte* geht. Die Last der Schuld, die wir mit uns herumtragen, soll abgenommen werden, weil wir sonst nicht durch die „enge Pforte“ (Matth. 7,13) kommen. Von Sünde, die uns belastet, sollen wir befreit werden - es geht um Entlastung.

Die Entlastung durch Beichte unterscheidet sich von allen anderen Wegen, mit Schuld umzugehen. Ich kann Schuld *verschweigen*, ich kann sie aus meinem Bewußtsein *verdrängen*. Aber sie ist dann nicht verschwunden. Nicht selten drängt sie sich wieder hervor. Dabei kommt es häufig zu psychischen und körperlichen Erkrankungen.

Ich kann auch der Sünde den Stachel des Ärgerlichen nehmen, so daß sie mein Gewissen nicht länger beunruhigt. Aber auch die *Verharmlosung* kann vorhandene Schuld nicht beseitigen. Wenn der Mann in unserer Geschichte sich eingeredet hätte, sein Sack wäre gar nicht so schwer und breit, wäre er dennoch nicht durch das Tor gekommen.

In der *Beichte* hingegen geht es weder um Verdrängung noch um Verharmlosung. Schuld wird vielmehr als solche ernst genommen und vor den richtenden und vergebenden Gott gebracht. Es ist nicht Selbstvergebung, sondern *Gottes Vergabung*, die durch den Kreuzestod Jesu geschehen ist. Damit wird die Schuld abgenommen, die Last ist nicht mehr da.

Diese *Entlastung* trägt den Charakter des Endgültigen, mit dem sie jedem Zweifel, der sich auch später einstellen mag, trotzen kann. Die Entlastung der Vergabung, die wir in der Beichte erfahren, ist die *Freiheit in Christus*, die unser Leben mit Freude gestalten will.

„Unsere Seele ist entronnen wie ein Vogel dem Netze des Vogelfängers; das Netz ist zerrissen, und wir sind frei.“ (Psalm 124,7)<sup>81</sup>

---

<sup>81</sup> Aus: Manfred Seitz u.a., Die Freude der Beichte, Neukirchen-Vluyn 1985, Seite 31-32.

---

Luther macht für den „praktischen“ Ablauf der Beichte und der Absolution folgenden Vorschlag:

### **Beichte und Lossprechung**

**M 3.5.5**

*Wie bekennst du deine Sünden vor dem Beichtiger?*

*So kannst du zum Beichtiger sprechen:*

Ich bitte, meine Beichte zu hören  
und mir die Vergebung zuzusprechen um Gottes willen.

*Hierauf bekenne dich vor Gott aller Sünden schuldig  
und sprich vor dem Beichtiger aus,  
was als besondere Sünde und Schuld auf dir liegt.*

*Deine Beichte kannst du mit den Worten schließen:*

Das alles ist mir leid.  
Ich bitte um Gnade.  
Ich will mich bessern.

*Wie geschieht die Lossprechung (Absolution)?*

*Der Beichtiger spricht:*

Gott sei dir gnädig und stärke deinen Glauben.  
Amen.  
Glaubst du auch, daß meine Vergebung  
Gottes Vergebung ist?

*Antwort:*

Ja, das glaube ich.

*Darauf spricht er:*

Wie du glaubst, so geschehe dir.  
Und ich,  
auf Befehl unseres Herrn Jesus Christus,  
vergebe dir deine Sünden  
im Namen des Vaters und des Sohnes  
und des Heiligen Geistes.  
Amen.  
Gehe hin in Frieden!<sup>82</sup>

---

<sup>82</sup> Aus: Der Kleine Katechismus Doktor Martin Luthers. Neubearbeitete Ausgabe 1986, Hannover 1987, Seite 27.

---

Wir fassen noch einmal zusammen, was über Beichte und Sündenvergebung zu sagen ist:

### **M 3.5.6** Zur Praxis der Beichte und Sündenvergebung

von *Andreas Ebert*

Nach evangelischer Auffassung hat jede Christin und jeder Christ die Vollmacht und das Recht, im Namen Jesu Sünden zu vergeben. Nach katholischer Auffassung hat dieses Recht nur der Priester.

*Beichte hören* kann letztlich nur ein Mensch, der selbst die Erfahrung gemacht hat, in seiner Gebrochenheit vor Gott zu stehen und angenommen zu werden.

Der Akt der Sündenvergebung ist an kein besonderes Ritual gebunden. In der Bibel gibt Jesus seinen Jüngern die *Vollmacht, zu binden und zu lösen*. Er sagt: „Wem ihr die Sünden erlassen werdet, denen sind sie erlassen; und wem ihr die Sünden behaltet, denen sind sie behalten“ (Joh. 20,23). Auch im Zusammenhang mit der Krankensalbung (Jak. 5,13-16) fordert der Apostel alle Beteiligten auf, voreinander ihre Sünden zu bekennen. Sündenvergebung und Heilung hängen in der Bibel eng zusammen.

Ein *Beichtgespräch* am Krankenbett kann eine sehr schlichte Form haben. Es kann sich in einem Gespräch herausstellen, daß die kranke Person unter einer Schuld leidet, die nie ausgesprochen oder vergeben wurde und die sie jetzt daran hindert, in Frieden mit sich selbst und mit Gott zu sterben.

Wenn im Gespräch solch eine Situation angesprochen wird oder wenn ich als BesucherIn am Krankenbett den Eindruck habe, daß die kranke Person von etwas gequält wird, was sie loslassen möchte, kann ich in behutsamer Weise *fragen*: „Haben Sie etwas auf dem Herzen oder auf der Seele, wovon Sie sich lösen möchten?“

Wenn die kranke Person solch eine Schuld preisgegeben hat, kann ich fragen, ob sie möchte, daß ich ihr Gottes Vergebung zuspreche. Das kann mit der *Verlesung eines Psalmes* beginnen (besonders geeignet sind z.B. die Psalmen 25, 32, 38, 40, 55, 130 und 139, jeweils in Auswahl).

Ein kurzes freies *Gebet* kann ebenso hilfreich sein, etwa so: „Herr, du hast meine Schwester (meinen Bruder) NN ein ganzes Leben lang getragen. Jetzt stehen wir vor dir mit all dem Schweren, mit all der Not und mit all der Schuld. Du hast versprochen, daß du niemanden ausstößt, der zu dir kommt. Du nimmst NN so an, wie er/sie ist und willst ihn/sie von allem freizumachen, was belastet und quält. Laß meine Schwester (meinen Bruder) deine Vergebung und Versöhnung erfahren durch Christus, unseren Herrn. Amen.“

Dann kann ich den Kranken bitten, das, was ihn oder sie belastet, nochmals kurz *auszusprechen*. Es empfiehlt sich eine Nachfrage, ob das alles ist oder ob es noch etwas zu sagen gibt. Manchmal kommt erst dann der „dickere Brocken“.

Danach kann ich der Kranken oder dem Kranken die Hände auflegen und zum Beispiel sprechen: „Wenn wir unsere Sünden bekennen, ist Christus treu und gerecht und macht uns rein von aller unserer Schuld. Deswegen spreche ich dich frei und los. *Dir sind Deine Sünden vergeben* im Namen Gottes, des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Gehe hin in Frieden. Amen.“

Im Anschluß kann ich ein *Dankgebet* sprechen für die vollzogene Vergebung und Annahme. Vielleicht ist die kranke Person selbst fähig, in eigenen Worten „Danke“ zu sagen - und wenn es nur dies eine Wort ist!

Am Ende kann ich der oder dem Kranken nochmals die Hände auflegen und den *Segen* und die Fülle des heiligen Geistes zusprechen, etwa so: „Der gute Geist Gottes, der dich erschaffen hat, erfülle dich und tröste dich und schenke dir Frieden. Amen.“

„Lösend“ wirkt nicht nur die eigentliche Beichte, sondern bereits die Erfahrung menschlicher Nähe. *Wilhelm Willms* ermutigt in seinem Gedicht, dieses Wissen umzusetzen ins Tun.

wußten sie schon  
daß die nähe eines menschen  
gesund machen  
krank machen  
tot und lebendig machen kann

wußten sie schon  
daß die nähe eines menschen  
gut machen  
böse machen  
traurig und froh machen kann

wußten sie schon  
daß das wegbleiben eines menschen  
sterben lassen kann  
daß das kommen eines menschen  
wieder leben läßt

**M 3.5.7**

---

wußten sie schon  
daß die stimme eines menschen  
einen anderen menschen  
wieder aufhorchen läßt  
der für alles taub war

wußten sie schon  
daß das wort  
oder das tun eines menschen  
wieder sehend machen kann  
einen  
der für alles blind war  
der nichts mehr sah  
der keinen sinn mehr sah in dieser welt  
und in seinem leben

wußten sie schon  
daß das zeithaben für einen menschen  
mehr ist als geld  
mehr als medikamente  
unter umständen mehr  
als eine geniale operation

wußten sie schon  
daß das anhören eines menschen  
wunder wirkt  
daß das wohlwollen zinsen trägt  
daß ein vorschuß an vertrauen  
hundertfach auf uns zurückkommt

wußten sie schon  
daß tun mehr ist als reden  
wußten sie das alles schon  
wußten sie auch schon  
daß der weg vom wissen über das reden  
zum tun  
interplanetarisch weit ist<sup>83</sup>

---

<sup>83</sup> Wilhelm Willms, Der geerdete Himmel. Wiederbelebungsversuche, Kevelaer: Butzon & Bercker 1977<sup>3</sup>, nr. 5.5

---

## Sechster Schritt: 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.10,10) 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.

Jörg Zink über erfülltes, sinnvolles Leben:

### Ein sinnvolles Leben

**M 3.6.1**

Sinnvoll - sagt der christliche Glaube - ist ein Leben unabhängig von allem anderen dann, wenn es auf ein Du zulebt, das liebt und geliebt wird. Sinnlos wird ein Leben nicht dann, wenn es geistig erkrankt, wenn es das Leben eines Blinden, Tauben, Alten oder Hilflosen ist, sondern dann, wenn es um sich selbst kreist, wenn es in der Einsamkeit seines Selbsterhaltungswillens verharrt.

„Sinnvoll“ - da das Lieben und Geliebtwerden mit dem Opfer und dem Geopfertwerden zusammenhängt - wäre dann ein Leben in dem Maß, in dem es um der Liebe willen zu leiden bereit wird. Denn es geht in dem, was die Bibel Liebe nennt, um mehr als um das beglückende Gefühl, es geht um das Brauchen und Gebrauchtwerden, um das Nötigsein und das Bedürfen.

Wer niemanden um seines Lebens willen nötig hat, ist arm, ist „elend“. Wer von niemandem gebraucht wird, ist noch ärmer. Es ist kaum ein Schicksal schwerer als das Schicksal derer, die niemand braucht. Glücklich sein heißt, empfangen, was das Herz braucht. Und Erfüllung finden heißt, gebraucht zu werden und geben zu können, was nur die Liebe zu geben vermag.

Eben diese Grundordnung unseres Lebens hat Christus aufgedeckt. Das ist das „Zeichen“, das „Beispiel“, das er gab, als er seinen Jüngern die Füße wusch.<sup>84</sup>

---

<sup>84</sup> Aus: Jörg Zink, Die Mitte der Nacht ist der Anfang des Tages, Stuttgart <sup>11</sup>1986, Seite 50.

Die Erfahrung eines erfüllten Lebens äußert sich in Gestalt von *Dankbarkeit*. Im folgenden hat *Jörg Zink* Texte zusammengestellt, die beleuchten, was mit „Dank“ gemeint ist:

### **M 3.6.2**      **Dank**

Das Danken fängt im Kleinen an, es richtet sich zunächst nicht auf Gott, sondern auf Menschen, und es besteht darin, daß man einen Menschen deshalb achtet und zu ihm steht, weil man etwas durch ihn empfangen hat. Die jüdische Weisheit sagt: Wirf keinen Stein in einen Brunnen, aus dem du getrunken hast.

Es macht heute vielen Menschen Mühe zu verstehen, was das eigentlich heißen solle, Gott zu „danken“. Was geschieht eigentlich dabei außer ein paar Worten? Wenn die Afrikaner einem Menschen danken, dann beschreiben sie sehr anschaulich, was sie damit tun. Der *Basuto* dankt mit den Worten: Das hast du gut gemacht! Der *Herero* sagt: Das war nötig! Der *Zulu*: Du bist mir eine gute Milchkuh! Indem einer dankt, verläßt er sich darauf, daß der andere wieder so handeln wird, wenn es wieder nötig ist. Das Leben wird verlässlicher unter denen, die einander danken, und die Übereinstimmung zwischen den Gedanken des einen und anderen, dem Willen des einen und des anderen wird größer.

\*

*Rabbi Michael*, ein Chassid, lebte in großer Armut, aber die Freude verließ ihn nicht für eine Stunde. Jemand fragte ihn, wie er jeden Tag beten könne: „Gesegnet, der mir alles, dessen ich bedarf, gewährt.“ Er wisse doch, daß ihm alles, wessen der Mensch bedarf, fehle. „Sicherlich ist, wessen ich bedarf, die Armut. Und die ist mir gewährt“, antwortete der Rabbi.

\*

Im normalen Leben wird es einem gar nicht bewußt, daß der Mensch unendlich mehr empfängt, als er gibt, und daß Dankbarkeit das Leben erst reich macht. Man überschätzt leicht das eigene Wirken und Tun in seiner Wichtigkeit gegenüber dem, was man durch andere geworden ist.

*Dietrich Bonhoeffer*

Alles, Herr, kommt von dir:  
Schutz und Gefahr, Licht und Finsternis.  
Ich danke dir, daß ich das weiß.

Nichts geschieht von selbst.  
Daß es Tag wird, danke ich dir,  
und daß es Nacht wird  
und der Tag sein Ende findet.  
Nichts ist selbstverständlich,  
was bei Tag oder Nacht geschieht.

Millionen Jahre waren, ehe es mich gab.  
Jahrmillionen werden vielleicht nach mir sein.  
Irgendwo in ihrer Mitte sind ein paar Sommer,  
in denen für mich Tag ist auf dieser Erde.  
Für diese Spanne Zeit danke ich dir.  
Es ist nicht mein Recht, daß ich sie genieße.

Alles, was geschieht, ist ein Geschenk für mich.  
Alle Wahrheit, die ich verstehe, ist ein Geschenk,  
alle Liebe, die ich gebe oder empfangen,  
alle Lebenskraft, die mich erfüllt.

Alles, was mir einfällt, ist dein Gedanke.  
Von wo sollte es mir einfallen,  
wenn nicht von dir?

Alles, was mir zufällt, ist deine Gabe.  
Von wem sollte es mir zufallen,  
wenn nicht von dir?

Alles, was mir schwer aufliegt, ist dein Wille,  
für den ich dir danke.  
Wer sollte es mir auflegen, wenn nicht du?

Was ich bin und habe, ist dein Wunder.  
Denn in allem schaue ich dich.  
Herr, ich danke dir, daß ich deinen Willen schaue,  
und danke dir mit meinem ganzen Herzen.<sup>85</sup>

---

<sup>85</sup> Jörg Zink, *Wie wir beten können*, Stuttgart 1975, Seite 182-183.

In einem weiteren Beitrag schildert *Jörg Zink* einen Menschen, der „lebenssatt“ stirbt wie jemanden, der von einer guten Mahlzeit aufsteht. Ein Gedicht von *Ernst Wiechert* illustriert das Gesagte.

### **M 3.6.3** Vom Leben aufstehen

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*

Herr, ich denke zurück.  
Ich gehe noch einmal den Weg  
durch all meine Jahre.  
Nicht an meine Leistung denke ich.  
Sie ist gering.  
Nicht an das Gute, das ich getan habe.  
Es wiegt leicht  
gegen die Last des Versäumten.

An das Gute, das du mir getan hast,  
denke ich und danke dir.  
An die Menschen, mit denen ich gelebt habe,  
an alle Freundlichkeit und Liebe,  
von der ich mehr empfangen habe,  
als ich wissen kann.  
An jeden glücklichen Tag  
und jede erquickende Nacht.  
An die Güte, die mich bewahrt hat  
in den Stunden der Angst und der Schuld  
und der Verlassenheit.

An das Schwere, das ich getragen habe,  
denke ich. An Jammer und Mühsal,  
deren Sinn ich nicht sehe.  
Dir lege ich es in die Hand und bitte dich:  
Wenn ich dir begegne, zeige mir den Sinn.

Ich denke zurück, Herr,  
in alle die vielen Jahre.  
Mein Werk ist vergangen,  
meine Träume sind verflogen,  
aber du bleibst.  
Laß mich nun im Frieden aufstehen  
und heimkehren zu dir,  
denn ich habe deine Güte gesehen.

Ehre sei dir, dem Vater und dem Sohne  
und dem Heiligen Geiste,  
wie es war im Anfang, jetzt und immerdar  
und von Ewigkeit zu Ewigkeit.<sup>86</sup>

---

<sup>86</sup> Jörg Zink, *Wie wir beten können*, Stuttgart 1975, Seite 218-219.

Nach biblischer Auffassung stammt die Welt aus der Fülle der Liebe Gottes. Weil Gott Liebe ist, konnte er nicht bei sich bleiben, sondern mußte zum Schöpfer werden. Die Welt wird zurückmünden in diese Fülle. Die Propheten des Alten Testaments verkündeten eine Endzeit, in der die Disharmonie des Kosmos aufgehoben ist und der ewige Friede einkehrt: Schwerter werden zu Pflugscharen umgeschmiedet, Löwe und Rind vertragen sich, Mensch und Natur leben in Eintracht.

Jesus beschreibt die Vollendung der Welt oft im Bild des Hochzeitsmahls. Die Hochzeit symbolisiert die Verbindung und Aufhebung der Gegensätze. Zeichenhandlungen wie die Weinvermehrung bei der Hochzeit zu Kana deuten darauf hin, daß Gott ein Gott der Fülle und des Überflusses ist.

In der Offenbarung des *Johannes* wird die endzeitliche Fülle im Bild einer Stadt dargestellt, die „wie eine geschmückte Braut“ vom Himmel kommt. Gott und Menschheit werden sich vermählen:

*Ich sah einen neuen Himmel und eine neue Erde; denn der erste Himmel und die erste Erde sind vergangen, und das Meer ist nicht mehr. Und ich sah die heilige Stadt, das neue Jerusalem, von Gott aus dem Himmel herabkommen, bereitet wie eine geschmückte Braut für ihren Mann. Und ich hörte eine mächtige Stimme von dem Throne her, die sprach: „Siehe, die Stätte Gottes bei den Menschen! Und er wird bei ihnen wohnen, und sie werden sein Volk sein; und Gott wird abwischen alle Tränen von ihren Augen, und der Tod wird nicht mehr sein, noch Leid noch Geschrei noch Schmerz wird mehr sein; denn das Alte ist vergangen. Und der auf dem Thron saß, sprach: „Siehe, ich mache alles neu!“ (Offb.21,1-5)*

In der Hoffnung auf die Verheißung dieser Erfüllung kann *Dietrich Bonhoeffer* in einem Gedicht aus dem Gefängnis sogar den Tod als „höchstes Fest auf dem Wege zur ewigen Freiheit“ bezeichnen:

#### **M 3.6.4**

#### **Tod**

Komm nun, höchstes Fest auf dem Wege zur ewigen Freiheit,  
 Tod, leg nieder beschwerliche Ketten und Mauern  
 unsres vergänglichen Leibes und unsrer verblendeten Seele,  
 daß wir endlich erblicken, was hier uns zu sehen mißgönnt ist.  
 Freiheit, dich suchten wir lange in Zucht und in Tat und in Leiden.  
 Sterbend erkennen wir nun im Angesicht Gottes dich selbst.<sup>87</sup>

<sup>87</sup> Aus: Dietrich Bonhoeffer, *Widerstand und Ergebung*, München 1962, Seite 251.

---

## Siebenter Schritt: gesegnet

*Gesegnet ist der Mensch, der sich auf den Herrn verläßt  
und dessen Zuversicht der Herr ist.  
Der ist wie ein Baum, am Wasser gepflanzt,  
der seine Wurzeln zum Bach hin streckt.  
Denn obgleich die Hitze kommt, fürchtet er sich doch nicht,  
sondern seine Blätter bleiben grün;  
und er sorgt sich nicht, wenn ein dürres Jahr kommt,  
sondern bringt ohne Aufhören Früchte. (Jeremia 17,7-8)*

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 biblisches Angebot.

### Lexikonstichwort: Segen / Gesegnet

**M 3.7.1**

Segen ist - von Gott geschenkte *Lebenskraft*. Sie gibt Fruchtbarkeit der Natur, Wachstum und Gedeihen dem Acker, Vermehrung der Tierwelt, langes Leben und Nachkommenschaft dem Menschen, Stärkung der Gemeinschaft.

Daß die *Gaben der Natur* auch von dem Gott der Geschichte stammen, war Israel zunächst keineswegs selbstverständlich, sondern hat es erst im Laufe der Zeit lernen müssen. Gott ist nicht nur für die Erfahrung der Führung und *Rettung in der Not* der Geschichte, sondern auch für das stetige Wachstum im Bereich der Natur zu danken.

Segen ist aber auch *Steigerung des Lebens*: Erfolg, Besitz, Wohlstand, Glück, Ruhe, Frieden, Heil.<sup>88</sup>

---

<sup>88</sup> Auszüge aus dem Artikel „Lobpreis / Segen“ in: Werner H. Schmidt / Gerhard Delling, Wörterbuch zur Bibel, Hamburg 1971, Seite 381-382.

Wie können wir einander segnen und zum Segnen werden? *Alfons Rosenberg* schildert diesen Prozeß:

### **M 3.7.2** Zum Segen werden

Durch segnende Menschen, die empfangenen Segen weitergeben, besteht die Welt; denn durch sie wird sie mit Lebens- und Friedenskräften durchwirkt. Denn Segen bedeutet nicht nur, allem Lebendigen mit Wohlwollen begegnen, sondern darüber hinaus, in der Kraft der Liebe, die die Sonne und die Sterne bewegt, und in der Kraft des empfangenen Geistes den Werken Satans entgegenzuwirken. Der Fluchende verneint und zerstört den Weltenbau Gottes, doch der Segnende führt ihn zur Vollendung. Ja, es ist sogar geboten, den verderblichen Fluch durch Segen zu entkräften: „Segnet, die euch fluchen“ (Mt 5,44) und „segnet, und fluchet nicht“ (Röm 12,14). Zum Segnen bedarf es jedoch nicht besonderer intellektueller oder magischer Gaben, keiner künstlerischen Bildekraft und keiner faszinierenden Leibesschönheit. Es gibt Menschen, die äußerlich unbedeutend erscheinen - *Franziskus* und *Mozart* waren von dieser Art -, von denen aber ein Kraftstrom des Segens ausgeht. Kein Amt kann solche Gaben verleihen - vielmehr ist Gott unmittelbar deren Urheber. Wer aber segnet, der hat zuvor selber schon Segen empfangen - umsonst empfing er, umsonst gibt er das Empfangene weiter.

Die Weisheit des *Chassidismus* weiß in der Legende von den 36 Gerechten von heimlich und machtvoll Segnenden zu berichten. Die einen dieser 36 „Gerechten“ wandern unerkannt als Landstreicher oder Gelegenheitsarbeiter über die Erde, andere wirken als Gastwirte oder Kleinkinderschullehrer, wie der *Baal Schem*, der charismatische Stifter des Chassidismus, als Bauer wie *Bruder Klaus*, als Seidenbandweber wie *Tersteegen*, als Pfarrer eines Ödvals wie *Friedrich Oberlin* oder als Narr in Christo wie *Franz von Assisi*. Solch „verborgene Fromme“ wirken durch ihr Segnen der Dämonie der Zerstörung entgegen. Im Zusammenhang damit spricht *Paulus* einmal vom Wirken einer geheimnisvollen Macht (die er nicht näher beschreibt), welche es vermag, den Schrecken des Gerichtes aufzuhalten. Diese Macht könnte gut die Sammlung aller Segenskräfte der verborgenen Heiligen sein. Wie das Salz das Verderben der Nahrungsmittel aufhält, so könnte es sein, daß die Segenskräfte der Segnenden den Verderb der Völker, die sich selber den Untergang bereiten, aufhalten.

Wie aber und womit segnet der Mensch? - Wir folgen in der Antwort dem weisen Lehrer *Erich Schick*. Danach strahlt dreifach die Wirksamkeit des Segens aus dem Menschen, vor allem durch den *segnenden Blick*, der *Jesus*, danach seinen Aposteln eigentümlich war und der denen, die ihm nachfolgen, zuteil wird. Freilich bedarf der Blick des Menschen vorerst der Reinigung, damit er fähig werde, durch den Segensblick in allem Schau- und Fühlbaren nur Göttliches zu erblicken. Denn unsern Augen ist große Macht gegeben, sowohl zum Bösen („böser Blick“) wie auch zum Guten („Lichtblick“). Darum bitten wir, daß der Urheber des Lichts unsere Augen segne, auf daß ihr Blick Segen wirke.

„Zum segnenden Blick gesellt sich im Bild des segnenden Menschen die *segnende Hand*“ (Schick) als die Vollstreckerin unserer Gesinnung. Wir vermögen den Nächsten mit unserer Hand zu entwürdigen, indem wir ihn schlagen. Aber ebenso vermögen wir ihm die Hand zu seiner Linderung aufzulegen, wie es *Jesus* an den Kindern und seine

---

*Jünger* an allen, die Hilfe suchten, wirkten. „Die segnende Hand, das ist die linde Hand, die sich heilend auf die Wunden der Welt legt, sie ist immer auch die feste Hand, die in der Lindigkeit nicht weich und in der Zartheit nicht schwach ist, sondern auch den Weg zu weisen versteht. Und zum dritten strömt die segnende Kraft durch das *segnende Wort*, das heilende, weisende, klärende.“ (Schick)

Aber der segnende Blick, die segnende Hand, das segnende Wort - sie schließen sich zusammen zur *segnenden Tat*, zur freien, in Gott gebundenen Tat der Gotteskinder. Wir sind wahrhaft Gesegnete, wenn wir derart Segen empfangen, um ihn wieder auszuspenden. Auch dies gehört zu christlichen Lebensregeln: daß man sich des Gesegnetseins bewußt werde, um, freudig der Welt um Gottes willen zugewandt, als segnender Mensch zu wirken.<sup>89</sup>

Da die Krankensalbung (vgl. oben M 3.4.4) in der evangelischen Kirche noch nicht sehr weit verbreitet ist, folgt hier ein Vorschlag für die Praxis dieser Segenshandlung. In Jakobus 5,13-16 wird empfohlen, daß die „Ältesten“ der Gemeinde für die Kranken beten und sie mit Öl salben.

Öl ist im Alten Testament die Segensübertragung auf einen König oder Propheten. Könige wurden für ihr Amt gesalbt. Lange wartete Israel auf einen „Gesalbten“ (Messias), der am Ende der Zeit kommen und das Königtum Israels erneuern würde. Die frühe Christenheit sah in *Jesus von Nazareth* diesen Gesalbten. Das griechische Wort „Christus“ ist die Übersetzung des hebräischen „Messias“. Die Salbung mit Öl ist die symbolische Übertragung der Christus-Kraft auf einen Kranken.

Die „Ältesten der Gemeinde“ sind geistlich besonders erfahrene Gemeindeglieder. Es handelt sich zu Zeiten des *Jakobus* nicht um einen demokratisch gewählten Kirchenvorstand. Auch heute gibt es in jeder Gemeinde Christinnen und Christen, die die Gabe der Fürbitte und des Segnens haben. Sie müssen nicht unbedingt gewählte „Presbyter“ oder KirchenvorsteherInnen sein.

Wenn ein Kranker die Salbung wünscht, kann der Pfarrer oder die Pastorin einige geeignete Laien aus der Gemeinde und die Familie des Kranken hinzuziehen. Am besten ist es, man bespricht die Zusammensetzung der Segnungsgruppe mit dem Kranken selbst. Die Gruppe sollte sich vor der Segnungshandlung miteinander über den Verlauf abstimmen. Dabei muß auch abgemacht werden, wer Öl (entweder einfaches Speiseöl oder wohlriechendes Duftöl), Kerzen, Liederhefte u.ä. mitbringt. Die kranke Person sollte auch vorher erfahren, was in etwa vor sich gehen wird.

---

<sup>89</sup> Aus: Martin Schmeißer (Hg.), *Deine Güte umsorgt uns*, Eschbach 1989, S. 93-95.

Der folgende Vorschlag von *Peter Godzik* ist als „Einübung“ in die Praxis der Salbung gedacht und kann zum Beispiel in der Vorbereitungsgruppe des Projekts „Sterbende begleiten – Seelsorge der Gemeinde“ so oder ähnlich miteinander erprobt werden. Am Bett eines Schwerkranken muß die Form in der Regel viel schlichter sein: Lied - Gebet - Textlesung - Frage, ob eine der Anwesenden etwas Belastendes aussprechen will - Salbung des Kranken (Stirn und Handflächen) - Dankgebet - Segen.

### **M 3.7.3 Einübung in die Krankensalbung<sup>90</sup>**

Auf einem kleinen Tisch in der Mitte stehen Blumen, eine brennende Kerze, Öl und Wein in Karaffen, eine Schale zum Mischen von Öl und Wein, die Bibel, das *Taizé*-Liederbuch, die Agende „Dienst an Kranken“.

Eine/einer liest Jakobus 5,13-16:

*Leidet jemand unter euch, der bete; ist jemand guten Mutes, der singe Psalmen. Ist jemand unter euch krank, der rufe zu sich die Ältesten der Gemeinde, daß sie über ihm beten und ihn salben mit Öl im Namen des Herrn. Und das Gebet des Glaubens wird dem Kranken helfen, und der Herr wird ihn aufrichten; und wenn er hat Sünden getan, wird ihm vergeben werden. Bekennet einer dem andern seine Sünden und betet füreinander, daß ihr gesund werdet. Des Gerechten Gebet vermag viel, wenn es ernstlich ist.*

Wir versuchen, danach zu handeln.

„Bekennet einer dem andern seine Sünden und betet füreinander, daß ihr gesund werdet.“

Wir sprechen aus, was zwischen uns steht und wo wir einander verletzt haben. Wir bitten einander um Vergebung.

Wir beten mit Worten des 51. Psalms:

*Gott sei mir gnädig nach deiner Güte,  
und tilge meine Sünde nach deiner großen Barmherzigkeit.  
Wasche mich rein von meiner Missetat,  
und reinige mich von meiner Sünde;  
denn ich erkenne meine Missetat,  
und meine Sünde ist immer vor mir.  
An dir allein habe ich gesündigt  
und übel vor dir getan.  
Schaffe in mir, Gott, ein reines Herz,  
und gib mir einen neuen, beständigen Geist.  
Verwirf mich nicht von deinem Angesicht,  
und nimm deinen heiligen Geist nicht von mir.  
Erfreue mich wieder mit deiner Hilfe,  
und mit einem willigen Geist rüste mich aus.*

<sup>90</sup> In dankbarer Erinnerung an die Lerngemeinschaft beim 37. Pastoralkolleg der VELKD 1990 in Bergkirchen / Schaumburg-Lippe.

---

„Das Gebet des Glaubens wird dem Kranken helfen, und der Herr wird ihn aufrichten.“

Wir beten um Heilung:

Herr Jesus Christus, du hast unsere Krankheit getragen und unsere Schmerzen auf dich geladen. Wir danken dir für deine Geduld und Liebe.

Wir bitten dich für uns alle: Schenke uns den Glauben, der dir vertraut, und die Gewißheit, daß du all unsere Krankheit, unsern großen Schmerz und unsern tiefen Verlust zum Heil wendest.

Wir beten das apostolische Glaubensbekenntnis miteinander.

„Leidet jemand unter euch, der bete.“

Wir beten: O Herr,  
wenn du unsere Schöpfung heimbringst,  
dann öffne das große Tor  
für die geschwätzigste Rasse der Menschen.  
Dann wird die Zeit vollendet sein,  
und unsere Fragen  
werden ihren Sinn verlieren,  
wir werden von ihnen geheilt sein  
wie von einer Krankheit.  
Denn der Fortschritt des Menschen  
besteht in der Entdeckung,  
daß seinen Fragen kein Sinn innewohnt.  
Ich habe die Weisen dieser Erde befragt.  
Sie haben auf die Fragen des vergangenen  
Jahres keine Antworten gefunden.  
Die aber zu dir heimkehrten,  
lächeln heute über sich selbst,  
denn als sie die Wahrheit erkannten,  
waren alle ihre Fragen  
wie ausgelöscht.  
Wenn er dich aufnimmt, Mensch,  
so heilt er dich.  
Er nimmt deine Fragen  
mit seiner Hand von dir, wie ein Fieber.  
Herr,  
wenn du deine Schöpfung eines Tages  
heimbringst, so öffne das doppelte Tor  
und laß uns eintreten in dein Haus,  
wo wir nicht mehr nach Antworten suchen,  
weil wir glücklich sind.  
Denn die Seligkeit ist das Ende der Fragen.  
Und unser Friede wird sein,  
dich zu verehren.  
(frei nach *Antoine de Saint-Exupéry*)

---

„Ist jemand guten Mutes, der singe Psalmen.“

Wir singen ein Lied, z.B. „Confitemini Domino“ aus dem Liederbuch von Taizé.

Eine/einer liest den 121. Psalm:

*Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen,  
von welchen mir Hilfe kommt.  
Meine Hilfe kommt von dem Herrn,  
der Himmel und Erde gemacht hat.  
Er wird deinen Fuß nicht gleiten lassen;  
und der dich behütet, schläft nicht.  
Siehe, der Hüter Israels  
schläft noch schlummert nicht.  
Der Herr behütet dich;  
der Herr ist dein Schatten über deiner rechten Hand.  
daß dich des Tages die Sonne nicht steche  
noch der Mond des Nachts.  
Der Herr behüte dich vor allem Übel,  
er behüte deine Seele;  
der Herr behüte deinen Ausgang und Eingang  
von nun an bis in Ewigkeit.*

„ ... daß sie über ihm beten und ihn salben mit Öl in dem Namen des Herrn“

Eine/einer gießt Öl und Wein in die Schale und betet über den Gaben:

„Herr, unser Gott, du nimmst deine Schöpfung in den Dienst deines Erbarmens. Wir bitten dich: Laß dieses Öl zum Zeichen deiner heilenden und rettenden Kraft an uns allen werden.“

Das gemeinsam gebetete Vaterunser schließt sich an.

Wir salben einander an verletzten Stellen und an der inneren Handfläche.

Jeder sagt dabei dem anderen ein Wort der Heilung und Ermutigung, z.B.:

„Der allmächtige Gott helfe dir in seinem reichen Erbarmen. Er stehe dir bei mit der Kraft des Heiligen Geistes. Er richte dich auf in seiner Gnade.“

Eine/einer spricht ein Dankgebet:

„Danket dem Herrn; denn er ist freundlich,  
und seine Güte währet ewiglich.“

Wir singen ein Lied, z.B. „Adoramus te Domine“ aus dem Liederbuch von Taizé.

---

Eine/einer spricht den aaronitischen Segen:

*Der Herr segne dich  
und behüte dich;  
der Herr lasse sein Angesicht leuchten über dir  
und sei dir gnädig;  
der Herr erhebe sein Angesicht auf dich  
und gebe dir Frieden.*

Wir singen ein Lied, z.B. „Spiritus Jesu Christi“ aus dem Liederbuch von Taizé.

Eine/einer liest Römer 8,18-25:

*Denn ich halte dafür, daß dieser Zeit Leiden der Herrlichkeit nicht wert sei, die an uns soll offenbart werden. Denn das ängstliche Harren der Kreatur wartet, daß Gottes Kinder offenbart werden. Es ist ja die Kreatur unterworfen der Vergänglichkeit - ohne ihren Willen, sondern um des willen, der sie unterworfen hat - auf Hoffnung; denn auch die Kreatur wird frei werden von der Knechtschaft des vergänglichen Wesens zu der herrlichen Freiheit der Kinder Gottes. Denn wir wissen, daß alle Kreatur sehnet sich mit uns und ängstigt sich noch immerdar. Nicht allein aber sie, sondern auch wir selbst, die wir haben des Geistes Erstlingsgabe, sehnen uns auch bei uns selbst nach der Kindschaft und warten auf unseres Leibes Erlösung. Denn wir sind wohl gerettet, doch auf Hoffnung. Die Hoffnung aber, die man sieht, ist nicht Hoffnung; denn wie kann man des hoffen, das man sieht? Wenn wir aber des hoffen, das wir nicht sehen, so warten wir sein in Geduld.*

Wir singen ein Lied, z.B. „Wait for the Lord“ aus dem Liederbuch von Taizé.

Eine/einer liest 1. Mose 8,6-12:

*Nach vierzig Tagen tat Noah an der Arche das Fenster auf, das er gemacht hatte, und ließ einen Raben ausfliegen; der flog immer hin und her, bis die Wasser vertrockneten auf Erden. Danach ließ er eine Taube ausfliegen, um zu erfahren, ob die Wasser sich verlaufen hätten auf Erden. Da aber die Taube nichts fand, wo ihr Fuß ruhen konnte, kam sie wieder zu ihm in die Arche; denn noch war Wasser auf dem ganzen Erdboden. Da tat er die Hand heraus und nahm sie zu sich in die Arche. Da harrte er noch weitere sieben Tage und ließ abermals eine Taube fliegen aus der Arche. Die kam zu ihm um die Abendzeit, und siehe, ein Ölblatt hatte sie abgebrochen und trugs in ihrem Schnabel. Da merkte Noah, daß die Wasser sich verlaufen hätten auf Erden. Aber er harrte noch weitere sieben Tage und ließ eine Taube ausfliegen; die kam nicht wieder zu ihm.*

Zum Abschied reichen wir einander die Hände und danken für das gemeinsam Erlebte.

Die *Krankensalbung* läßt sich in die Feier des *Krankenabendmahls* einbeziehen. Die Pastorin oder der Pfarrer können selbst entscheiden, ob sie die Salbung lieber vor der Austeilung des Abendmahls oder danach vollziehen wollen.

Früher sagte man von jemandem, der gestorben war: Er hat das Zeitliche gesegnet. *Jörg Zink* geht diesem „wunderbaren Wort“ nach:

#### **M 3.7.4 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.<sup>91</sup>



<sup>91</sup> Rembrandt Harmensz van Rijn (1606-1669), Jakob segnet seine Enkel Ephraim und Manasse, 1656. Staatliche Museen Kassel, Schloß Wilhelmshöhe.

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.<sup>92</sup>

Jörg Zink hat auch den folgenden Krankensegen formuliert:

**M 3.7.5**

**Gott**, der Ursprung und Vollender aller Dinge,  
von dem du herkommst und auf den du zugehst,

**segne dich**, er heile deinen Leib und deine Seele,  
gebe dir Gedeihen und Wachstum,

**und behüte dich** vor allen dunklen Gedanken.  
Er sei deine Zuflucht, wenn dir angst ist.

**Er lasse sein Angesicht leuchten über dir**,  
wie die Sonne über der Erde Wärme gibt  
und Licht alle, was lebt,

**und sei dir gnädig**, wenn du leidest unter Schuld  
und Versäumnis, und mache dich frei.

**Der Herr erhebe sein Angesicht auf dich.**  
Er sehe dein Leid und deine Schmerzen,  
er höre deine Stimme und tröste dich.

**Er gebe dir Frieden**,  
das Wohl des Leibes und das Heil der Seele  
und die tiefe Ruhe in seiner Gegenwart.  
Für diese Zeit und für immer - in Gott.<sup>93</sup>

<sup>92</sup> Aus: Jörg Zink, *Leben unter Gottes Segen*, Eschbach 1986, Seite 12-13.

<sup>93</sup> Aus: Jörg Zink, *Ich wünsche dir Genesung*, Stuttgart 1990, Seite 46.

---

Der „Valetsegen“ („Lebewohl-Segen“) wird dem Gestorbenen zugesprochen. Dazu können die folgenden Texte und Gebete (in Auswahl) Verwendung finden:

**M 3.7.6 Valetsegen**

Es segne dich Gott, der Vater,  
der dich nach seinem Ebenbild geschaffen hat.  
Es segne dich Gott, der Sohn,  
der dich durch sein Leiden und Sterben erlöst hat.  
Es segne dich Gott, der Heilige Geist,  
der dich zu seinem Tempel bereitet und geheiligt hat.  
Der (+) dreieinige Gott sei dir gnädig im Gericht  
und führe dich zum ewigen Leben. Amen.

Jesus Christus, der Herr, sei bei dir,  
dich zu beschützen.  
Er gehe vor dir her,  
dich sicher zu geleiten.  
Er stehe hinter dir,  
dich zu schirmen.  
Er schaue dich gnädig an,  
bewahre dich und (+) segne dich. Amen.

Unser Herr Jesus Christus sei  
bei dir,  
daß er dich beschütze;  
in dir,  
daß er dich erquicke;  
vor dir,  
daß er dich leite und führe zur ewigen Heimat;  
um dich,  
daß er dich erhalte;  
über dir,  
daß er dich (+) segne mit ewigem Segen. Amen.

Zieh hin, lieber Bruder (liebe Schwester), aus dieser Welt im Namen Gottes des Vaters,  
der dich geschaffen hat.  
Zieh hin im Namen Jesu Christi, unseres Herrn,  
der dich durch seinen Tod erlöst hat.  
Zieh hin im Namen des Heiligen Geistes, des Trösters,  
der dich im Wasserbad der Taufe geheiligt hat.  
Zieh hin unverzagt. Gottes heilige Engel mögen dich geleiten in sein ewiges Reich.  
Friede (+) sei mit dir. Amen.

---

## Achter Schritt: begabt

Mit diesem letzten Schritt endet der Kurs. Mit einer gemeinsamen *Mahlfeier* endet der Weg einer Gruppe. Sie selbst gestaltet diesen Abschlußabend und bringt dazu die eigenen Gaben ein. Der folgende Text von *Gerhard Liedke* kann zur Gestaltung solch eines Mahls Anregungen geben:

### Eine einfache Mahlzeit

**M 3.8.1**

Eine „einfache Mahlzeit“ ist eine Tischgemeinschaft, die auf *wenige Elemente* reduziert ist. Negativ gesagt: keine „Eßtechnik“ mit drei oder vier komplizierten Gängen, nicht viel Besteck und Geschirr; insofern nicht viel Arbeit, die die einen für die anderen investieren müssen; auch weniger Wasserverbrauch und Umweltverschmutzung durch die Geschirrspülmaschine. Positiv gesagt: einige Grundnahrungsmittel, Brot, das gebrochen wird, ein einfacher, aus der Hand zu essender Käse; etwas Obst; Wein und Saft als gemeinsame Getränke. Man sitzt um einen gemeinsamen Tisch; die Runde ist so, daß jeder mit dem anderen sprechen kann, aber nicht muß. Es gibt lebendiges, auf den Tisch zentrierendes Licht von Kerzen. Eine Art privater Festlichkeit entsteht.

Wie kann die einfache Mahlzeit ein *ökologisches Symbol* sein?

*Erste Beobachtung:* Die Situation, die wir heute in der Welt haben, daß einer ißt und zwei ihm zuschauen, ist bei einer einfachen Mahlzeit nicht vollziehbar. Würde nur jeder Dritte etwas von Brot, Käse und Wein bekommen, so wäre die Tischgemeinschaft gesprengt. In der einfachen Mahlzeit wird *geteilt, was da ist*. Wenn es wenig ist, bekommt jeder wenig, dann entsteht wenigstens die Gleichheit des Mangels.

Teilen ist eine ökologische Grundbedingung; teilen, was da ist. Im einfachen Mahl ist Teilen eine Selbstverständlichkeit und kein moralischer Appell. Das Abendmahl der Kirche ist in dieser Hinsicht exemplarisch: Jeder erhält gleich viel Brot, jeder gleich viel Wein.

*Zweite Beobachtung:* Die Reduzierung auf Einfaches motiviert die Mahlteilnehmer zu *sorgsamem Umgang* mit den Nahrungsmitteln, mit der Schöpfung. Reste bleiben nicht individuell auf dem Teller, so daß sie nicht weiter verwertbar sind; deshalb sind Holzbrettchen für die einfache Mahlzeit auch besser als Teller. Von den Eßwerkzeugen wird allenfalls ein Messer gebraucht; darüber hinaus fällt die technische Vermittlung weg. Man hat in der Hand, man bricht und fühlt das Brot, Käse und Obst. So geht man sorgsam um mit Elementen der unterworfenen und ausgebeuteten Natur. Damit ist die Ausbeutung der Natur nicht aufgehoben - auch Schneiden und Brechen bereiten Schmerzen - aber doch symbolisch reduziert.

*Dritte Beobachtung:* Die einfache Mahlzeit ermöglicht und fordert Kommunikation, Gespräch, Austausch. Sie ist das genaue Gegenbild jener vielen von uns geläufigen Kantinenmahlzeiten, bei denen jeder quasi seinen eigenen Tisch abholt, ihn möglichst schnell leert und ohne nach rechts und links zu blicken ißt. Die einfache Mahlzeit hat, braucht und gibt Zeit. Die Kommunikation des Teilens, eine Kommunikation *über Dinge*, flankiert und unterstützt die Kommunikation des Gesprächs, ja oft ermöglicht sie die verschüttete Gesprächskommunikation erst wieder.

---

So - und sicher auch auf andere Weise - kann die einfache Mahlzeit zum *ökologischen Symbol* werden. Allerdings müssen wir sie feiern.

Es ist nun kein Zufall und ein großer Vorteil, daß die einfache Mahlzeit nicht nur ökologisches Symbol werden kann, sondern auch in großer Nähe zum *eschatologischen Symbol* des Mahles steht. Jesu Mahlgemeinschaft ist eine einfache Mahlzeit. „Jesus sagt zu ihnen: Kommt, haltet das Mahl! ... Jesus kommt, nimmt das Brot und gibt es ihnen und ebenso den Fisch“ (Johannes 21,12-13). „Und es begab sich, als er mit ihnen zu Tische saß, nahm er das Brot, sprach das Dankgebet darüber, brach es und gab es ihnen“ (Lukas 24,30). Alle Beobachtungen zur einfachen Mahlzeit treffen auch für das Mahl des Herrn zu.

*Vierte Beobachtung:* Jesus, der Herr des eschatologischen Mahles, sagt von sich: „Der Menschensohn ist nicht gekommen, um sich dienen zu lassen, sondern um zu dienen“ (Markus 10,45) und: „Ich bin in eurer Mitte als der Dienende“ (Lukas 22,27). *Diakonein* bezeichnet die häusliche Dienstleistung, vor allem die Aufwartung des Sklaven für die am Tisch versammelten Gäste. Wenn Jesus also Mahlgemeinschaft gewährt, so ist dies ein Akt des Dienens für andere. Vom Dienen Jesu her ist auch das Verhalten der Mahlteilnehmer untereinander bestimmt (Lukas 22,26-27). Ökologie braucht *Dienst* untereinander, über das Teilen hinaus.

*Fünfte Beobachtung:* Beim eschatologischen einfachen Mahl wird deutlich, was immer gilt; nämlich, daß wir Menschen *Gäste* sind, nicht Besitzer oder Eigentümer der Erde. Selbst wenn es äußerlich anders aussieht, „kommt doch alles von dir, und aus deiner eigenen Hand haben wir dir gegeben; denn wir sind Gäste vor dir wie alle unsere Väter“ (1. Chronik 29,14-15). Gäste benehmen sich wie Gäste. Sie maßen sich nicht an, „maitres et possesseurs de la nature“ zu sein.

*Sechste Beobachtung:* *Eucharistie* heißt das eschatologische (endzeitliche) Mahl, weil Jesus beim Brechen des Brotes und beim Austeilen des Weines dankt. Gäste danken dem Gastgeber; im Tischgebet danken wir Menschen Gott für unsere Nahrung. Im Abendmahl weitet sich der *Dank* aus in den Jubel über die Anwesenheit des kommenden Herrn, die auch die Befreiung der Schöpfung ankündigt. *Freude* ist ein auch ökologisch wichtiges Element des einfachen Mahles, festliche Musik. Allerdings, in der Festlichkeit lauert eine Gefahr: „Die größte Veränderung überhaupt, die im Laufe der Geschichte an der Meßfeier geschehen ist, war der Verzicht auf das materielle Mahl und der Übergang zu einer Form der Feier, in der die Eucharistia, das Dankgebet, im Vordergrund steht“

Demnach muß das einfache Mahl als ökologisches und eschatologisches Symbol erst noch gewonnen werden.<sup>94</sup>

---

<sup>94</sup> Auszüge aus: Gerhard Liedke, Im Bauch des Fisches. Ökologische Theologie, Stuttgart <sup>2</sup>1981, Seite 200-206.

Das gemeinsame Mahl vermittelt uns eine elementare Erfahrung: Wir sind *begabt*,

- indem wir annehmen, was uns geschenkt ist zum Leben (vgl. dazu auch *Luthers* Erklärung zum „täglichen Brot“ im Kleinen Katechismus, EG 806.3);
- indem wir das Vorhandene miteinander teilen und es zusammenwirken lassen zu einer gemeinsamen Erfahrung;
- indem wir das Empfangene genießen und weitergeben an andere, die dieser Gaben bedürfen; denn „jede Gabe ist auch eine Aufgabe“ (*Käthe Kollwitz*).

Die GruppenteilnehmerInnen haben im Laufe des Kurses 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*<sup>95</sup>

*Ulrich Schaffer* hat dieselbe Einsicht in folgende Worte gekleidet:

„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.“<sup>96</sup>

Gott *beruft* uns nicht in eine Aufgabe, für die er uns nicht *begabt* hat. Die Erfahrungen in der Gruppe während des Kurses zeigen, daß wir unsere Begabungen 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.<sup>97</sup>

<sup>95</sup> Aus: Weise ist des Rabbis Rat. Chassidische Lebensweisheiten. Ausgewählt und übersetzt von Benyamin Z. Barslai, Gütersloh: Gerd Mohn 1993, Seite 19.

<sup>96</sup> Aus: Für jeden neuen Tag. Gedanken – Geschichten – Gebete. Heft 28, Stuttgart: AMD 1999, S. 7.

<sup>97</sup> In Anlehnung an: Christian A. Schwarz, Die 3 Farben deiner Gaben, Emmelsbüll: C & P Verlag 2001, Seite 50.

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.

**M 3.8.2** Mit Jörg Zink beten wir gemeinsam:<sup>98</sup>

Herr, 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.

Wir beklagen vor dir unsere Armut.  
Wir beklagen, daß unser Ansehen  
und die Zustimmung der anderen  
uns noch immer wichtig sind.  
Daß unser Herz und unsere Seele noch immer geteilt sind.

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, Herr, soll alles geschehen.  
Durch deinen Geist  
und einer verwirrten Welt zugute.

---

<sup>98</sup> Aus: Jörg Zink, *Wie wir beten können*, Stuttgart 1975, Seite 173.

---

## **Anhang: Einladung zur projektbezogenen Gemeindegarbeit in Zusammenarbeit mit dem Gemeindegkolleg der VELKD in Celle**

### *Die VELKD*

Die Vereinigte Evangelisch-Lutherische Kirche Deutschlands (VELKD) wurde 1948 gegründet und ist ein Zusammenschluß von acht lutherischen Landeskirchen innerhalb der Evangelischen Kirche in Deutschland: Bayern, Braunschweig, Hannover, Mecklenburg, Nordelbien, Sachsen, Schaumburg-Lippe und Thüringen. Die VELKD dient ihren Gliedkirchen und deren Gemeinden durch gemeinsame theologische, seelsorgerliche und gottesdienstliche Projekte.

Auf der Grundlage des gemeinsamen lutherischen Bekenntnisses ist sie um theologische Klärungen angesichts der Herausforderungen unserer Zeit bemüht.

Durch Publikationen wie zum Beispiel den Evangelischen Erwachsenenkatechismus, den Kinderkatechismus und ein Konfirmandenbuch sowie durch Handreichungen und Tagungen versucht sie, das Leben in den Gemeinden zu fördern.

Gemeinsame rechtliche Regelungen und gottesdienstliche Ordnungen erarbeitet die VELKD mit den Gliedkirchen.

Zusammen mit und für die Gliedkirchen unterhält die VELKD partnerschaftliche Beziehungen zu den lutherischen Kirchen in aller Welt.

In enger Gemeinschaft mit den anderen Mitgliedskirchen des Deutschen Nationalkomitees des Lutherischen Weltbundes - Oldenburg, Pommern, Württemberg und den lutherischen Gemeinden in Baden und in Lippe - beteiligt sich die VELKD intensiv an der Arbeit des Lutherischen Weltbundes.

*Das Gemeindeglied der VELKD in Celle*

Die acht Gliedkirchen der VELKD bekennen sich mit dem Gemeindeglied in Celle zu einem missionarischen Gemeindeaufbau in der Volkskirche. Das Gemeindeglied fördert eine missionarische Erwachsenenbildung für Gemeindeglieder, Mitarbeiter der Kirche und Pfarrer.

Es arbeitet projektbezogen, d.h. es bietet Projekte des Gemeindeaufbaus und der Gemeindeentwicklung an, die sich als Schwerpunkt für eine langfristige Planung der Gemeindegliedarbeit eignen.

Jedes dieser Projekte wird von einem Arbeitsteam angeboten und verantwortet. Diese Projektgruppen kommen zu Konsultationen und Trainings nach Celle und weisen die Teilnehmer an den Kursen in die Mitarbeit ein.

Das Gemeindeglied berät ehren- und hauptamtliche Mitarbeiter der Kirche, welche Projekte für eine Gemeinde in ihrer besonderen Lage in Frage kommen.

In der missionarischen, einladenden Kirche geht es darum, Glaube und Liebe beieinanderzuhalten. Dabei sind zwei Arbeitsrichtungen möglich, die unterschiedlich sind, sich aber gegenseitig ergänzen:

- phantasievoll in der Öffentlichkeit präsent sein und dabei Fernstehenden auch punktuell mit dem Evangelium begegnen, die schützenden Mauern von Kirche und Gemeinde verlassen und Menschen an ihren jeweiligen Lebensorten aufsuchen;
- die Gemeinschaft der Glaubenden wiederentdecken, den biblischen Glauben im ganzen Leben verwurzeln, das eigene Glaubenswissen vertiefen und dem Glauben eine Stimme geben.

So lässt sich die „Mission vor der eigenen Haustür“ als eine Doppelbewegung beschreiben: als Öffnen und Verdichten.

---

*Projektbezogene Gemeindegearbeit*

Im Gemeindegemeinderat der VELKD werden Projekte entwickelt und angeboten, die sich als Konkretion der „missionarischen Doppelstrategie“ verstehen und der missionarischen Gemeindegemeindeentwicklung dienen.

Alle Projekte folgen der gleichen Grundkonzeption:

- Gemeindegemeinderatsmitglieder werden in den Mittelpunkt jedes Projekts gestellt. Sie teilen gleichberechtigt mit Pfarrern/ Pastorinnen die Verantwortung.

- In dem Entscheidungsprozeß auf das Projekt zu werden möglichst viele Gemeindeglieder beteiligt. Den Abschluß des Entscheidungsprozesses bildet ein Kirchenvorstandsbeschuß.

- Das Gemeindegemeinderat veranstaltet für jedes Projekt Einführungstrainings. Das Leitungsteam in der Gemeinde aus Laie und Pastor bzw. Pastorin wird für die Durchführung des Projekts vorbereitet. Die Gemeinde übernimmt die Kosten.

- Jedes Projekt fordert vom einzelnen eine verbindliche Teilnahme auf Zeit und die Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit.

- Der Ablauf des Projekts ist nicht beliebig, sondern folgt dem in anderen Gemeinden erprobten Entwurf (Werktreue).

- Die Teilnehmer erleben gemeinsam Spiritualität, üben Sprachfähigkeit des Glaubens und eigenen sich Glaubensinhalte an.

- Das Projekt wird generationsübergreifend durchgeführt. Die ganze Gemeinde kommt in den Blick.

- Das Projekt hat einen Abschluß. Jeder Teilnehmer ist frei zu entscheiden, welche Bindungsform zur Gemeinde er nach dem Projekt wählen möchte, ob und gegebenenfalls wie er sich weiter engagiert.

- Jedes Projekt ist darauf angelegt, einen Prozeß in der Gemeinde zu beginnen und zu fördern. Eine Gemeinde, die ein Projekt durchführt, wird dadurch verändert. Das Leben in der Gemeinde wird vielgestaltiger, das Selbstbewußtsein der Gemeindeglieder wächst und die Ausstrahlung nach außen erhöht sich. Das ist bereichernd, führt aber Umständen auch zu Konflikten.

- Die Projekte werden nach gemeindepädagogischen Grundsätzen gestaltet und besitzen einen hohen Qualitätsstandard.

## Anhang

---

- Jedes Projekt wird von einer Projektgruppe verantwortet, die ein Handbuch herausgibt und für die Weiterentwicklung des Projekts und die Gestaltung der Einführungstrainings sorgt.

- Die Geschäftsführung für die Projekte liegt im Gemeindegremium der VELKD, Berlinstraße 4-6, 29223 Celle, Telefon: 05141 / 53014.

Folgende Projekte können derzeit angeboten werden:

- Dem Glauben Sprache geben. Glaubenskurse mit dem Evangelischen Gemeindegemeinschaftskatechismus (ein Glaubenskurs)
- Einladung zur Taufe - Einladung zum Glauben (ein Projekt zur Begleitung von Eltern, Paten und Kindern vor und nach der Taufe und in den ersten Lebensjahren des Täuflings)
- Gottesdienst leben - tragende Gemeinschaft (aufbauend auf den „Schritten“ des Gottesdienstes entsteht eine tragfähige Gemeinschaft, die anfängt, die Bezüge des Glaubens im Alltag zu entdecken. Dauer: etwa ein Jahr)
- Lernen um zu lehren - Eltern erteilen Vorkonfirmandenunterricht (Eltern erarbeiten mit Zehn- bis Elfjährigen in privaten Wohnzimmern biblische Geschichten)
- Neu anfangen - Christen laden ein zum Gespräch (ökumenische Telefonaktion, bei der flächendeckend zum Gespräch über Lebens- und Glaubensfragen eingeladen wird)
- Sterbende begleiten - Seelsorge der Gemeinde
- Wort und Antwort (ein Bibel- und Kommunikationskurs, Dauer etwa zwei Jahre)
- Thomasmesse (eine neue Gottesdienstform aus Finnland, bei der viele „Laien“ aktiv beteiligt sind)
- Ferner berät das Kolleg Kirchenvorstände konzeptionell.

*Fordern Sie unseren Gesamt-Prospekt, Infos zu den Einzelprojekten und/oder unsere Hauszeitung „Kirche in Bewegung“ an, die zweimal im Jahr erscheint. Anfragen an: Gemeindegremium der VELKD, Berlinstr.4-6, 29223 Celle; Telefon: 05141 / 53014; Fax: 05141 / 53016*

---

## Literaturhinweise für ehrenamtliche HelferInnen in der Begleitung Schwerkranker und Sterbender

zusammengestellt von *Peter Godzik*

### 1. Zur Besuchsdienst-Arbeit:

Arbeitsgemeinschaft Missionarischer Dienste (Hg.), Studienbriefe, Stuttgart (Postfach 476) 1974 ff.:

- A 2 Der Hausbesuch
- A 25 Vom Glauben reden - Seminar für Besuchsdienstgruppen
- D 1 Diakonische Gemeinde
- D 5 Alte Menschen in der Gemeinde
- D 6 Kranke in der Gemeinde
- D 11 AIDS-Kranke in der Familie
- D 12 Altersverwirrte Menschen
- S 1 Einführung in das helfende Gespräch
- S 2 Besuch im Krankenhaus
- S 3 Begleitung Sterbender
- S 4 Begleitung Trauernder
- S 6 Hilfe für Selbstmord-Gefährdete
- S 7 Leiden bekämpfen - Leiden annehmen
- S 12 Menschlich sterben
- S 13 Umgang mit depressiven Menschen
- S 14 Frauen nach dem Tod des Partners
- S 19 Begleitung im Altenpflegeheim

Günther Eisele / Reinhold Lindner, „Ich brauche Hilfe“. Umgang mit Menschen in seelischer Not (1975), Gladbeck: Schriftenmissions-Verlag <sup>3</sup>1982.

Amt für Gemeindedienst Nürnberg (Hg.), Arbeitshilfe „Der Besuch in der Gemeinde“ (1967), Nürnberg: AfG 1992.

Coert H. Lindijer, Begegnung im Gespräch. Ein Praktikum des Besuchsdienstes, Gladbeck: Schriftenmissions-Verlag 1977.

Jan Appelkamp / Helmut Harsch / Friedel Hinz / Betty Meister / Herbert Meyer, Türen öffnen. Handbuch für Besuchsdienste, München: Kaiser 1979.

Jörg Eikmann, Kann ich helfen? Ein Übungsbuch für alle, die mit ratsuchenden Menschen zusammenkommen im Gemeindebüro, am Telefon, beim Hausbesuch (1979), Gelnhausen: Burckhardt-Laetare <sup>2</sup>1982.

Wolfgang Raupp, Besuchsdienst - am Netz der Gemeinde knüpfen. Ein Leitfaden für die Praxis, Konstanz: Christliche Verlagsanstalt 1988.

Haushalterschaftsarbeit im Amt für Gemeindedienst der Ev.-Luth. Landeskirche Hannovers (Hg.), Besuchsdienste der Kirchengemeinden. Ein Leitfaden, Hannover: AfG <sup>2</sup>1992.

Reinhold Gestrich, Hirten füreinander sein. Seelsorge in der Gemeinde, Stuttgart: Quell 1990.

Anselm Grün, Bilder von Seelsorge. Biblische Modelle einer therapeutischen Pastoral, Mainz: Matthias Grünewald 1991.

## **2. Zur Situation pflegender Angehöriger:**

- Kuratorium Deutsche Altershilfe (Hg.), Hilfe und Pflege im Alter. Informationen und Ratschläge für die Betreuung und Versorgung zu Hause, Köln 1986.
- Annemarie Gieselbusch, Gemeindefrankenpflege, Hauspflege, Sozialstation - wo können die ambulanten sozialen Dienste den pflegenden Angehörigen helfen? in: Der Minister für Soziales, Gesundheit und Energie des Landes Schleswig-Holstein (Hg.), Die Situation pflegender Angehöriger. Möglichkeiten und Grenzen der Versorgung kranker und alter Menschen in der Familie. Ergebnisse einer Fachtagung am 13. April 1988 in Rendsburg, Seite 20-27.
- Marielene Leist, Die Angehörigen des Schwerkranken, in: Christophorus-Hospiz-Verein (Hg.), Pflegen bis zuletzt, München o.J. (1989), S. 21-34.
- Ingeborg Kruckis, Jeder Tag kostet ein Stück meiner Kraft ... Erfahrungen mit einer Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige, in: Peter Godzik / Petra-R. Muschaweck (Hg.), Laßt mich doch zu Hause sterben! Gütersloh: Gerd Mohn 1989, S. 20-30.
- Erich Grond, Pflegende Angehörige stützen, in: Albrecht Roos (Hg.), Miteinander älter werden, Stuttgart: Quell 1990, S. 117-128.
- Robert Buckman, Was wir für Sterbende tun können. Praktische Ratschläge für Angehörige und Freunde, Stuttgart: Kreuz 1990.
- Astrid Hedtke-Becker, Die Pflegenden pflegen. Gruppen für Angehörige pflegebedürftiger alter Menschen. Eine Arbeitshilfe, Freiburg: Lambertus 1990.
- Andreas Kruse (Hg.), Zu neuen Kräften finden. Rat und Hilfe für pflegebedürftige alte Menschen und ihre Angehörigen, Freiburg: Herder 1990.

## **3. Zur Vorbereitung auf einen Sterbefall in der Familie:**

- Peter Gennrich / Horst Reller, Wenn ein Angehöriger stirbt ... Ratgeber für die Familie (Handreichung der VELKD „Sterbende begleiten“, Anlage 3), Vellmar: Evangelische Buchhilfe (Postfach 3180) 1983.
- Heinz Schormann, Ratgeber bei Trauerfällen. Ein Wegweiser für Hinterbliebene. Was vor und bei einem Sterbefall zu beachten und zu erledigen ist (1964), Düsseldorf: Fachverlag des deutschen Bestattungsgewerbes<sup>8</sup>1987.
- J. Schauer (Hg.), Helfende Hinweise. Ist Vorsorge möglich? Was tun im Trauerfall? (1986) Schermbeck: RDN Verlag für Wirtschaftspublizistik<sup>2</sup>1988.
- Manfred Scholle, Meinen Angehörigen zuliebe. Vorsorge zu Lebzeiten. Ein Ratgeber und Wegweiser für Hinterbliebene, Hannover: Verlag „Niedersachsen“ (Postfach 1145)<sup>2</sup>1988.
- Diether Wolf von Goddenthow, Praktischer Rat, in: ders. (Hg.), Mit dem Tod leben. Sterbebegleitung und praktischer Rat, Freiburg: Herder 1989, S. 160-177.
- Petra-R. Muschaweck, Leitfaden für die Begleitung Sterbender zu Hause. Hilfen des Staates und der Gemeinschaft, in: Peter Godzik / Petra R. Muschaweck (Hg.), Laßt mich doch zu Hause sterben!, Gütersloh: Gerd Mohn 1989, S. 142-149.

## **4. Zu den verschiedenen Orten des Sterbens:**

### *a. Sterben zu Hause*

- Winfried Peitgen, Sterben zu Hause, in: Paul Sporken (Hg.), Was Sterbende brauchen, Freiburg: Herder 1982, S. 79-96.
- Deborah Duda, Für Dich da sein, wenn Du stirbst. Vorschläge zur Betreuung, Hamburg: Papyrus<sup>2</sup>1986.
- Helga und Walther Strohal, Komm, ich laß dich gehen. Kranke und Schwerkranke zu Hause pflegen, Eschbach: Verlag am Eschbach 1987.
- Peter Godzik / Petra-R. Muschaweck (Hg.), Laßt mich doch zu Hause sterben! Gütersloh: Gerd Mohn 1989.

---

Johann-Christoph Student / Anne Busche, Zu Hause sterben. Hilfen für Betroffene und Angehörige, Hannover: Arbeitsgruppe „Zu Hause sterben“ 1990.

*b. Sterben im Pflegeheim*

- Karl Dietrich Pfisterer, Begleitung im Altenpflegeheim (Studienbrief S 19), Stuttgart: AMD 1986.  
Hilde-Dore Abermeth, Unsere Mutter stirbt. Erfahrungen und persönliche Gedanken zur Sterbebegleitung, in: Diakonieschwester, Heft 12/1987, S. 222-225.  
Elfriede Mosenthin, Nachtschwester auf der Endstation. Ein Bericht, Rosenheim: Alfred Förg 1988.  
Ursula Lesny, Sitzwache in Pflegeheimen. Ein Erfahrungsbericht, in: Evangelische Impulse 5/1988, Seite 17-19.  
Ursula Lesny, Sitzwache in Pflegeheimen in Stuttgart, in: Helmuth Beutel / Daniela Tausch (Hg.), Sterben - eine Zeit des Lebens. Ein Handbuch der Hospizbewegung, Stuttgart 1989, Seite 170-175.  
Arbeitsgemeinschaft Sitzwachen Stuttgart (Hg.), Wer trägt mich in den Himmel? Sterbebegleitung im Pflegeheim, Stuttgart: Druck + Buch 1991.

*c. Sterben im Krankenhaus*

- Marielene Leist (Hg.), Sterben im Krankenhaus. Aufzeichnungen über einen Tod (1976), Freiburg: Herder, aktualisierte Neuauflage 1989.  
Markus von Lutterotti, Sterben im Krankenhaus, in: Paul Sporken (Hg.), Was Sterbende brauchen, Freiburg: Herder 1982, S. 45-77.  
Werner Schweidtmann, Menschen begegnen dem Tod, in: Jürgen Schwarz (Hg.), Sterben ist das Schwierige am Werden. Menschen begegnen dem Tod. Texte und Bilder der Erfahrung, Eschbach: Verlag am Eschbach 1985, S. 11-20.  
Wiltrud Hendriks, Mit Sterbenden leben. Verführung zur Barmherzigkeit, Hannover: Lutherisches Verlagshaus <sup>2</sup>1988.  
Helmut R. Zielinski, Wo Schmerzen ihre Schrecken verlieren. Ein Modell der palliativen Therapie, Mainz: Grünewald 1988.  
Rolf Sauer, Erfahrungen aus der Klinik, in: Peter Godzik / Jürgen Jeziorowski (Hg.), Von der Begleitung Sterbender. Referate und Beschlüsse der Generalsynode der VELKD in Veitshöchheim 1988, Hannover: Lutherisches Verlagshaus 1989, Seite 25-46.  
Katholischer Krankenhausverband Deutschlands e.V. (Hg.), Sterbende Menschen begleiten auch im Krankenhaus - möglich, finanzierbar, human? Freiburg 1989.  
Werner Schweidtmann, Sterbebegleitung. Menschliche Nähe am Krankenbett, Stuttgart: Kreuz 1991.

*d. Sterben im Hospiz*

- Richard Lamerton, Sterbenden Freund sein. Helfen in der letzten Lebensphase (1973), Freiburg: Herder 1991.  
Sandol Stoddard, Die Hospiz-Bewegung. Ein anderer Umgang mit Sterbenden (1979), Freiburg: Lambertus 1987.  
Lore Bartholomäus, Ich möchte an der Hand eines Menschen sterben. Aus dem Alltag einer Sterbeklinik (1980), Mainz: Grünewald <sup>5</sup>1986.  
Victor und Rosemary Zorza, Chronik eines Abschieds (1980), Frankfurt: Ullstein 1987.  
Cicely Saunders / Mary Baines, Leben mit dem Sterben. Betreuung und medizinische Behandlung todkranker Menschen (1983), Bern: Hans Huber 1991.  
Shirley du Boulay, Cicely Saunders. Ein Leben für Sterbende (1984), Innsbruck: Tyrolia 1987.  
Renate Welsh, Eine Hand zum Anfassen. Ein Briefroman (1985), München: dtv <sup>4</sup>1991.  
Anne Fried, Wo man in Frieden sterben kann. Die Hospiz-Bewegung, Wuppertal: R. Brockhaus 1988.  
Helmuth Beutel / Daniela Tausch (Hg.), Sterben - eine Zeit des Lebens. Ein Handbuch der Hospizbewegung, Stuttgart 1989.

## Literaturliste

---

- Christophorus-Hospiz-Verein (Hg.), Pflegen bis zuletzt, München o.J. (1989).  
Johann-Christoph Student (Hg.), Das Hospiz-Buch (1989), Freiburg: Lambertus <sup>2</sup>1991.  
Internationale Gesellschaft für Sterbebegleitung und Lebens-beistand e.V. (Hg.), Hospize ... Raststätten auf dem Wege, Bingen o.J. (1990).  
Lutherisches Kirchenamt (Hg.), „Hospiz-Bewegung“. Ein Arbeitsbericht für die Generalsynode der VELKD (Texte aus der VELKD 39/1990), Hannover 1990.  
Peter Godzik (Hg.), Die Hospizbewegung in der Bundesrepublik Deutschland. Eine Dokumentation (Texte aus der VELKD 47/1992), Hannover: Luth. Kirchenamt <sup>3</sup>1992.  
Peter Godzik / Karl Dietrich Pfisterer / Henning Pleitner (Hg.), „... daß die Gemeinde zum Hospiz werde“. Dokumentation der Klausurtagung „Hospiz“ des Diakonischen Werkes der EKD vom 18.-20. Februar 1992 im Deutschen Institut für Ärztliche Mission in Tübingen, Stuttgart: Zentraler Vertrieb des DWEKD 1992.

### 5. Zur häuslichen Krankenpflege:

- Ingo Füsgen, Pflege und Betreuung des chronisch kranken, alten Menschen zu Hause, Stuttgart: Georg Thieme 1980.  
Alfred Vogel / Georg Wodraschke (Hg.), Hauskrankenpflege. Anleitung und Hilfen für Gruppenarbeit und Selbststudium, Stuttgart: Georg Thieme <sup>5</sup>1985.  
Deborah Duda, Für Dich da sein, wenn Du stirbst. Vorschläge zur Betreuung, Hamburg: Papyrus <sup>2</sup>1986.  
M. Keith Thompson, Altenpflege in der Familie. Praktische Tips für die Betreuung zu Hause, Stuttgart: Hippokrates 1988.  
Diana Hastings, Praktisches Handbuch der Hauskrankenpflege. Der zuverlässige Ratgeber für alle, die Kinder, Kranke und ältere Menschen zuhause betreuen, Freiburg: Herder 1989.  
Mechthild Hahn, Patientenzentrierte Pflege Sterbenskranker, in: Christophorus-Hospiz-Verein (Hg.), Pflegen bis zuletzt, München o.J. (1989), Seite 92-102.  
Derek Doyle, Hauspflege bei unheilbar Kranken. Ein Leitfaden für Ärzte und Pflegepersonal, Stuttgart: Georg Thieme 1990.  
Friederike Ruppert, Sorge für kranke und alte pflegebedürftige Menschen als Aufgabe der christlichen Gemeinde, in: Theologia Practica 22 (1987) 332-346.

### 6. Vom Umgang mit Schmerzen (bei Schwerkranken und Sterbenden)

#### a. allgemein

- Hans Jürgen Schultz (Hg.), Schmerz, Stuttgart: Kreuz 1990.

#### b. theologisch

- Rainer Rudolf (Hg.), Thomas Peuntners „Kunst des heilsamen Sterbens“ nach den Handschriften der Österr. Nationalbibliothek (Texte des Mittelalters, Heft 2), Berlin: Erich Schmidt 1956.  
Johannes von Staupitz, Das Büchlein von der Nachfolge des willigen Sterbens Christi, 1515, in: Alfred Jeremias, Johannes von Staupitz. Luthers Vater und Schüler. Sein Leben, sein Verhältnis zu Luther und eine Auswahl aus seinen Schriften, Berlin: Hochweg 1926, S. 133-159.  
Martin Luther, Sermon von der Bereitung zum Sterben, 1519, in: Karin Bornkamm / Gerhard Ebeling (Hg.), Martin Luther, Ausgewählte Schriften in sechs Bänden, Frankfurt: Insel 1982, S. 15-34.  
Martin Luther, Sermon vom Kreuz und Leiden, 1530, in: Walchsche Ausgabe, 2. Auflage, Bd. XII, Sp. 1328-1341.  
Kazoh Kitamori, Theologie des Schmerzes Gottes, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 1972.  
Dorothee Sölle, Leiden (Themen der Theologie, Ergänzungsband), Stuttgart: Kreuz 1973.

- Papst Johannes Paul II., Apostolisches Schreiben SALVIFICI DOLORIS über den christlichen Sinn des menschlichen Leidens vom 11. Februar 1984, Bonn: Sekretariat der Deutschen Bischofskonferenz 1984.
- Manfred Seitz, Schmerz ohne Sinn? Eine theologische Besinnung, in: Henning Köster (Hg.), Über den Schmerz. Fünf Vorträge, Erlangen 1987, S. 77-86.
- Gerhard Sauter, Schmerzen leiden. Theologische Gesprächsnotizen zum Beitrag von Wolfgang Larbig, in: Glauben und Lernen 3 (1988) 50-52.
- Rolf Sauer, Ethische Überlegungen zum Schmerz, in: Nachrichten der Evang.-Luth. Kirche in Bayern 7/1990, S. 130-132.
- Karl-Heinz Fischer, Hilfen bei der Schmerzbewältigung, in: Tunkel, Dieter (Hg.), Begleiten auf dem letzten Weg. Eine Dokumentation der 1. und 2. Bremer Hospiztage (1992/1993), Bremen: Bremer Hospiz-Hilfe 1994, S. 13-14.

*c. psychologisch*

- O. Carl Simonton / Stephanie Matthews-Simonton / James Creighton, Umgang mit dem Schmerz, in: dies., Wieder gesund werden. Eine Anleitung zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte für Krebspatienten und ihre Angehörigen (1978), Reinbek: Rowohlt 1982, S. 264-276.
- Richard Lamerton, Die Schmerzen des Todes (1980), in: ders., Sterbenden Freund sein. Helfen in der letzten Lebensphase, Freiburg: Herder 1991, S. 50-69.
- Susan Munro, Musiktherapie bei Sterbenden (Praxis der Musiktherapie, Bd. 5), Stuttgart / New York: Gustav Fischer 1986.
- Wolfgang Larbig, Psychologie des Schmerzes, in: Glauben und Lernen 3 (1988) 38-49.
- Cora Besser-Siegmund, Sanfte Schmerztherapie mit mentalen Methoden, Düsseldorf: ECON 1989.
- Annabel Broome / Helen Jellicoe, Mit dem Schmerz leben. Anleitung zur Selbsthilfe, Bern: Hans Huber 1989.
- Stephen Levine, Mit dem Schmerz arbeiten, in: ders., Wer stirbt? Wege durch den Tod, Bielefeld: Context 1991, S. 152-193.

*d. medizinisch*

- Wolfgang Larbig, Schmerz. Grundlagen - Forschung - Therapie, Stuttgart 1982.
- Boehringer Mannheim (Hg.), Psychische Führung von Krebspatienten. Schmerzbehandlung in der Praxis, Mannheim: Boehringer 1985.
- Elisabeth Albrecht, Schmerzkontrolle und Pflege in einem Hospiz, in: Sandol Stoddard, Die Hospiz-Bewegung. Ein anderer Umgang mit Sterbenden, Freiburg: Lambertus 1987, S. 162-173.
- Petra R. Muschaweck, Schmerz - eine Herausforderung für den Arzt, in: Hospiz. Begleitung Sterbender und ihrer Angehörigen. Beiträge zu Diakonie, Sozialarbeit, Sozialpädagogik, Psychotherapie und Theologie aus der Ev. Gesellschaft Stuttgart, Heft 4/1988, S. 16-24.
- Thomas Schlunk, Schmerzbehandlung bei Tumorpatienten. Informationen für das betreuende Team (1988), Tübingen: Interdisziplinäres Tumorzentrum der Eberhard-Karls-Universität Tübingen<sup>6</sup> 1992.
- Johann-Christoph Student, Schmerz-Therapie bei sterbenden Menschen. Die orale Morphin-Therapie in der Hand des Hausarztes, Göttingen: Georg-August-Universität 1988 (zusammen mit M.C. Tiffin-Richards).
- Johann-Christoph Student, Das Sterben nicht verschlafen. Die Schmerztherapie mit Morphin in der Hauskrankenpflege, in: Forum Sozialstation Nr. 45/1988, Seite 14-19.
- Johann-Christoph Student, Ohne Schmerzen sterben, in: Diether Wolf von Goddenthow (Hg.), Mit dem Tod leben. Sterbebegleitung und praktischer Rat, Freiburg: Herder 1989, S. 54-69.
- Johann-Christoph Student, Hinweise für den Hausarzt zur lindernden Therapie bei sterbenden Menschen, in: ders. (Hg.), Das Hospiz-Buch, Freiburg: Lambertus 1989, S. 158-175.
- Schmerzbehandlung. Beitrag zur Menschlichkeit, in: inform. Das Gesundheitsmagazin 14 (1988) Heft 4.

## Literaturliste

---

- Helmut R. Zielinski, Schmerztherapie bei Tumorpatienten, in: ders., *Wo Schmerzen ihre Schrecken verlieren. Ein Modell der palliativen Therapie*, Mainz: Grünewald 1988, S. 77-85.
- Cicely Saunders / Mary Baines, *Leben mit dem Sterben. Betreuung und medizinische Behandlung todkranker Menschen* (1989), Bern: Hans Huber 1991.
- Thomas Schlunk, *Konzept zur Schmerzbehandlung - eine Information für den behandelnden Arzt*, München: Christophorus-Hospiz-Verein <sup>3</sup>1989.
- Marianne Kloke / Angelika Koopmann, *Sterbebegleitung und Schmerztherapie*, in: *Stimmen der Zeit*, Heft 7/1990, Seite 463-470.
- SCHMERZtherapeutisches Kolloquium e.V., *Was Sie über den Schmerz wissen sollten. Eine Broschüre für Schmerzpatienten und ihre Angehörigen*, Frankfurt: Pharma 1990.
- M. Herbst / H. Goeke, *Schmerz und Ernährung. Hinweise zur ambulanten medikamentösen Schmerztherapie und Ernährungsberatung in der Tumornachsorge für Ärzte und Pflegepersonal*, Fürth: Verein der mittelfränkischen Hospizgruppen o.J.
- B. Hildebrandt / D. Zech, *Krebsschmerz lindern*, Köln: Institut für Anästhesiologie der Universität Köln o.J.
- Klaschik, Eberhard / Nauck, Friedemann, *Medikamentöse Schmerzbehandlung bei Tumorpatienten. Ein Leitfadens für Patienten und Angehörige*, Bonn 1994.
- Reinhard Sittl, *Schmerztherapie bei Tumorerkrankungen. Informationen für Patienten, Angehörige und Laienhelfer*, Erlangen: Institut für Anaesthesiologie der Universität Erlangen-Nürnberg o.J. (1991).

### 7. Zur Gesprächssituation bei Schwerkranken und Sterbenden

- A.P.L. Prest, *Die Sprache der Sterbenden*, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 1970.
- Elisabeth Kübler-Rost, *Verstehen was Sterbende sagen wollen. Einführung in ihre symbolische Sprache* (1981), Gütersloh <sup>3</sup>1990.
- Hans-Christoph Piper, *Gespräche mit Sterbenden*, Göttingen: Gerd Mohn <sup>3</sup>1984.
- Dieter Roos, *Gespräche mit Sterbenden*, in: Erhard Giesler (Hg.), *Sterbende begleiten. Theologische Beiträge zu Fragen nach Euthanasie, Sterbehilfe und Seelsorge an Sterbenden*, Kassel 1988, S. 103-125.

### 8. Zum geistlichen Sterbebeistand:

- Friedrich Haarhaus, *... und ich werde bleiben im Hause des Herrn immerdar. Ein ökumenisches Gebetbuch für alle, die sich und anderen auf dem Weg zum ewigen Leben zurechthelfen wollen*, Hamburg: Agentur des Rauhen Hauses 1980.
- Westfälische Diakonissenanstalt Sarepta (Hg.), *Laß uns gemeinsam gehen. Ein Wegbegleiter an den Grenzen unseres Lebens* (1980), Stuttgart: Kreuz <sup>4</sup>1986.
- Lutherische Liturgische Konferenz (Hg.), *Evangelisches Pastorale. Gebete und Lesungen zur Seelsorge* (1981), Gütersloh: Gerd Mohn <sup>2</sup>1987.
- Arbeitsgemeinschaft Sitzwachen Stuttgart (Hg.), *Nicht allein gelassen. Bibelworte, Andachten, Lieder und Gebete am Sterbebett*, Stuttgart: Deutsche Bibelgesellschaft 1988.
- Liturgischer Ausschuß der VELKD, *Dienst an Kranken. Entwurf der Agende für evangelisch-lutherische Kirchen und Gemeinden, Band III, Teil: Dienst an Kranken*, Hannover: Lutherisches Verlagshaus 1990.

### 9. Zur Frage nach dem Sinn des Leidens:

- Helmut Gollwitzer, *Krummes Holz – aufrechter Gang. Zur Frage nach dem Sinn des Lebens*, München: Kaiser <sup>2</sup>1971.
- Dorothee Sölle, *Leiden (Themen der Theologie, Ergänzungsband)*, Stuttgart: Kreuz <sup>2</sup>1973.
- Marielene Leist, *Leid und Trost. Dem anderen zur Seite stehen bei Krankheit, Behinderung und Tod*, Freiburg: Herder 1980.

- Erika Schuchardt, Warum gerade ich ...? Leiden und Glaube. Pädagogische Schritte mit Betroffenen und Begleitenden (1981), Gelnhausen: Burckhardthaus-Lätare <sup>4</sup>1987.
- A.M. Klaus Müller, Leid - Glaube - Vernunft. Signale der Geschöpflichkeit, Stuttgart: Radius 1982.
- Sekretariat der Deutschen Bischofskonferenz (Hg.), Apostolisches Schreiben SALVIFICI DOLORIS von Papst Johannes Paul II. über den christlichen Sinn des menschlichen Leidens, Bonn 1984.
- Heinz Zahrnt, Wie kann Gott das zulassen? Hiob - der Mensch im Leid (1985), München: Piper <sup>4</sup>1988.
- Hans-Martin Brandt, Der Hiob in uns. Vertrauen im Zweifeln, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 1986.
- Günther Klemppauer (Hg.), Mein Gott - warum? Über das Leiden und den Sinn des Lebens, Wuppertal 1988.
- Friedrich Weinreb, Vom Sinn des Erkrankens, Bern: Origo 1988.
- Norbert Scholl, Warum denn ich? Hoffnung im Leiden, München: Kösel 1990.

#### 10. Zur Frage nach dem ewigen Leben:

- Kurt E. Koch, Unser Leben nach dem Tode, Lahr-Dinglingen: St.-Johannis-Druckerei 1980.
- Heinrich Kemner, Was wird nach dem Tode sein? Vom Leben nach dem Sterben (1986), Wuppertal: R. Brockhaus <sup>2</sup>1987.
- Ingo Baldermann, Ich werde nicht sterben, sondern leben, Neukirchen-Vluyn: Neukirchener 1990.
- Hans Küng, Ewiges Leben? (1982), München: Piper <sup>7</sup>1988.
- Leonardo Boff, Was kommt nachher? Das Leben nach dem Tode, Salzburg: Otto Müller 1982.
- Gisbert Greshake, Stärker als der Tod. Zukunft. Tod. Auferstehung. Himmel. Hölle. Fegfeuer, Mainz: Matthias Grünewald <sup>9</sup>1986.
- Gisbert Greshake, Tod - und dann? Ende, Reinkarnation, Auferstehung. Der Streit der Hoffnungen, Freiburg: Herder 1988.

#### 11. Zur Begleitung Trauernder:

##### *a. wissenschaftliche Untersuchungen und Informationen für den Trauerbegleiter*

- Yorick Spiegel, Der Prozeß des Trauerns. Analyse und Beratung, München: Kaiser 1973.
- Reinhold Lindner, Begleitung Trauernder (Studienbrief S 4), Stuttgart: Arbeitsgemeinschaft Missionarischer Dienste 1974.
- Lily Pincus, ... bis daß der Tod euch scheidet. Zur Psychologie des Trauerns (1974), Frankfurt: Ullstein 1982.
- Tobias Brocher, Wenn Kinder trauern (1980), Reinbek: Rowohlt 1985.
- Verena Kast, Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses (1982), Stuttgart: Kreuz <sup>8</sup>1987.
- Waldemar Pisarski, Anders trauern - anders leben, München: Kaiser 1982.
- Stefan Blarer, Menschliches Erleben und Verarbeiten von Tod und Trauer, Luzern / Stuttgart: Rex 1983.
- Friedrich-Wilhelm Lindemann, Seelsorge im Trauerfall. Erfahrungen und Modelle aus der Pfarrerfortbildung, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 1984.
- William J. Worden, Beratung und Therapie in Trauerfällen. Ein Handbuch, Bern: Huber 1987.
- Jorgos Canacakis, Ich sehe deine Tränen. Trauern, klagen, leben können (1987), Stuttgart: Kreuz <sup>2</sup>1988.
- Mechthild Voß-Eiser, Verlust - Trauer - Depression, in: Margret Kruse / Eva-M. Schwarze (Hg.), Soziale Gerontologie. Gesundheit, Krankheit, Versorgung im Alter (uni hh Weiterbildung Nr. 4), Hamburg: Universität Hamburg 1988, S. 96-120.
- Karin Wilkening, Durch Trauern zum bewußteren Leben, in: Pro Senectute / Institut für interdisziplinäre Altersforschung (Hg.), Altern in unserer Zeit, Band III, Bremen 1989, S. 45-62.
- Barbara Dobrick, Wenn die alten Eltern sterben. Das endgültige Ende der Kindheit, Stuttgart: Kreuz 1989.

## Literaturliste

---

- Michael Schibilsky, Trauerwege. Beratung für helfende Berufe, Düsseldorf: Patmos 1989.  
Evangelische Akademie Nordelbien (Hg.), Themenschwerpunkt: Trauer- und Lebensgeschichten (Orientierung. Berichte und Analysen aus der Arbeit der Evangelischen Akademie Nordelbien 3/4-89), Bad Segeberg 1989.  
Ralf Jerneizig / Arnold Langenmayr / Ulrich Schubert, Leitfaden zur Trauertherapie und Trauerberatung, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 1991.  
Karin Wilkening, Geteiltes Leid ist halbes Leid. Erfahrungen aus der Arbeit mit Trauergesprächskreisen, in: Deutsche Krankenpflegezeitschrift 12/1991.

### *b. Erfahrungsberichte und Handreichungen für den Trauernden*

- Liliane Giudice, Ohne meinen Mann. Aufzeichnungen einer Witwe (1970), Stuttgart: Kreuz <sup>9</sup>1986.  
Kurt Rommel, Mut zum Trauern (1974), Stuttgart: Quell <sup>5</sup>1978.  
Gerhard Zimmermann, Zeit der Trauer (Fundus-Taschenbuch 5), Hamburg: Agentur des Rauhen Hauses 1976.  
Harold Baumann, Ein Wort des Zuspruchs. Gedanken zur Bewältigung des Leides, Wuppertal: Oncken 1978.  
Jörg Zink, Ein paar Schritte an Ihrer Seite (Briefe für Sie geschrieben, Heft 1), Stuttgart: Kreuz 1978.  
Clive S. Lewis, Über die Trauer, Zürich: Benziger 1982.  
Heike Lohberg, Gib uns Frieden. Von Traurigkeit und Trost, Wuppertal: Kiefel 1982.  
Hans-Georg Lubkoll, Zu trösten alle Traurigen, Wuppertal: Kiefel 1982.  
Rudolf Walter (Hg.), Lob der sieben Tröstungen (1982), Freiburg: Herder <sup>3</sup>1984.  
Rudolf Gerlach, Das Leben vollenden. In Tagen der Trauer, Marburg: Lydia Gerlach 1984.  
Heinz-Günther Klatt, Wenn wir an Gräbern stehen, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 1985.  
Jörg Zink, Trauer hat heilende Kraft, Stuttgart: Kreuz 1985.  
Traugott Giesen, Gott liebt dich und braucht dich, Stuttgart: Radius 1987.  
Heinrich Herrmanns, Gast auf Erden. Trauer durchwandern, Hamburg: Agentur des Rauhen Hauses 1988.  
Manfred Baumotte, Du sollst getröstet werden, Gütersloh: Gerd Mohn 1989.  
Harold Bauman, Wege aus dem Leid. Vom Umgang mit der Trauer, Gießen: Brunnen 1990.  
Jorgos Canacakis, Ich begleite dich durch deine Trauer, Stuttgart: Kreuz 1990.  
Sönke Kriebel (Hg.), „Ja“ zur Trauer heißt „Ja“ zum Leben. Die vier Phasen der Trauer, Schermbeck: RDN Verlag o.J. (1990).  
Matthias Brefin / Hans Domenig, Licht im Leid. Ein Begleiter durch Tage der Trauer, Basel: Friedrich Reinhardt 1991.  
Hans H. Hampe (Hg.), Darum können wir hoffen, Bremen: Verlag für kirchliche Kunstdrucke o.J.

## **12. Zu besonderen Problemfällen**

### *a. Bei Unfällen:*

- Evangelische Arbeitsgemeinschaft für Verkehrsfragen / Katholische Bundesarbeitsgemeinschaft Verkehr (Hg.), Notfallpaß zur Einlage in Personalausweis oder Führerschein, Frankfurt 70: action 365 (Postfach 700160).  
Roswitha Quadflieg, Der Tod meines Bruders. Die subjektive Wahrnehmung einer Familie. Ein Bericht, Zürich: Arche <sup>2</sup>1986.  
Leonore Matouschek, Trauer, die nicht enden will. Verkehrstod – schweigend weiterleben, Gütersloh: Gerd Mohn 1990.

### *b. Wenn Kinder sterben:*

- Ernst Engelke u.a. (Hg.), Sterbebeistand bei Kindern und Erwachsenen, Stuttgart: Ferdinand Enke 1979.

- Nina Herrmann, Ich habe nicht umsonst geweint. Eine Krankenhauseelsorgerin erzählt (1979), Stuttgart: Kreuz <sup>4</sup>1987.
- Elisabeth Kübler-Ross, Kinder und Tod (1983), Stuttgart: Kreuz <sup>2</sup>1986.
- Rosemarie Fuchs, Stationen der Hoffnung. Seelsorge an krebserkrankten Kindern, Stuttgart: Kreuz 1984.
- Robert W. Buckingham, Mit Liebe begleiten. Die Pflege sterbender Kinder, München: Kösel 1987.
- Harriet S. Schiff, Verwaiste Eltern (1978), München: dtv 1986.
- K.H.P. Bentele / M. Albani, Plötzlicher Säuglingstod. Inzidenz, Zuordnung zu Risikogruppen und ihre Betreuung (Die Blätter. Mitteilungen der Gesellschaft zur Erforschung des Plötzlichen Säuglingstods Nr. 7/1987), München 70: GEPS (Postfach 700729) 1987.
- GEPS, Informationen für Eltern nach dem plötzlichen und unerwarteten Tod ihres Babys, Stuttgart 61: GEPS (Postfach 610149) 1987.
- Arno Gruen, Der frühe Abschied. Eine Deutung des frühen Kindtodes. Vorwort von Ashley Montagu, München: Kösel 1988.
- Susan Borg / Judith Lasker, Glücklose Schwangerschaft. Rat und Hilfe bei Fehlgeburt, Totgeburt und Mißbildungen, Frankfurt: Ullstein 1987.
- Ursula Goldmann-Posch (Hg.), Wenn Mütter trauern. Erinnerungen an das verlorene Kind, München: Kindler 1988.
- Gottfried Lutz / Barbara Künzer-Riebel (Hg.), Nur ein Hauch von Leben. Eltern berichten vom Tod ihres Babys und von der Zeit der Trauer, Lahr: Ernst Kaufmann 1988.
- Generalsynode der VELKD, Wenn Kinder sterben. Bericht aus der Arbeitsgruppe 6, in: Peter Godzik / Jürgen Jeziorowski (Hg.), Von der Begleitung Sterbender. Referate und Beschlüsse der Generalsynode der VELKD in Veitshöchheim 1988, Hannover: Luth. Verlagshaus 1989, S. 167-171.
- Hannah Lohthrop, Gute Hoffnung - jähes Ende, München: Kösel 1991.
- Gabriele Maria Harder, Sterben und Tod eines Geschwisters, Zürich: Pro Juventute 1991.
- Wolfgang Hinker / Volker Metelmann, Ein Kinderlachen ist verstummt. Eltern trauern, Stuttgart: Quell 1992.
- Helga Die, Wenn Kinder sich das Leben nehmen. Trauer, Klage und die Zeit danach, Stuttgart: Kreuz 1992.

*c. AIDS - Herausforderung zur Menschlichkeit:*

- Hedwig Bönsch, Die Pflege von Aids-Kranken, in: Die Schwester / Der Pfleger 25 (1987) 840-848.
- Ottmar Fuchs, Kirchliche Gemeinde und Caritas im Selbstvollzug der Diakonie: Christliches Leben mit HIV-infizierten und aids-kranken Menschen, in: Caritas 88 (1987) 319-332.
- Hans Jäger (Hg.), AIDS. Psychosoziale Betreuung von AIDS- und AIDS-Vorfeldpatienten, Stuttgart: Georg Thieme 1987.
- Gregor Schorberger, AIDS-Station. Wege humaner Begleitung, München: Kösel 1987.
- Elisabeth Kübler-Ross, AIDS - Herausforderung zur Menschlichkeit, Stuttgart: Kreuz 1988.
- Jürgen Micksch / Raul Niemann (Hg.), Positiv oder negativ? AIDS als Schicksal und Chance. Beiträge aus Gesellschaft, Staat und Kirche, Gütersloh: Gerd Mohn 1988.
- Henryk Zander, Der Regenbogen. Tagebuch eines AIDS-Patienten, München: Knaur 1988.
- Generalsynode der VELKD, AIDS - niemanden allein lassen. Bericht aus der Arbeitsgruppe 4, in: Peter Godzik / Jürgen Jeziorowski (Hg.), Von der Begleitung Sterbender. Referate und Beschlüsse der Generalsynode der VELKD in Veitshöchheim 1988, Hannover: Luth. Verlagshaus 1989, S. 161-163.
- Alfred Walter, HIV-Infizierte und AIDS-Kranke in der Familie (Studienbrief D 11), Stuttgart: AMD 1989.

*d. Vom Umgang mit altersverwirrten Menschen:*

- Mark und Dan Jury, Gramp. Ein Mann altert und stirbt. Die Begegnung einer Familie mit der Wirklichkeit des Todes (1982), Bonn: J.H.W. Dietz <sup>2</sup>1982.

## Literaturliste

---

- Jens Bruder, Wenn der Geist der Eltern nachläßt. Demente alte Menschen in der Familie, in: G. Göckenjahn / H.-J. von Konratowitz (Hg.), *Alter und Alltag*, Frankfurt: Suhrkamp 1988, S. 255-269.
- Klaus Depping, Seelsorgerliches Handeln an altersverwirrten Menschen. Eine Hilfe für die Arbeit im Einzelgespräch, im Gottesdienst und in der Gruppe, Quakenbrück: Altenseelsorge 1989.
- Lili Feldmann, *Leben mit der Alzheimer-Krankheit. Eine Therapeutin und Betroffene berichten*, München: Piper 1989.
- J.M. Zgola, *Etwas tun! Die Arbeit mit Alzheimer-Kranken und anderen chronisch Verwirrten*, Stuttgart: Hans Huber 1989.
- Annelies Furtmayr-Schuh, *Das große Vergessen. Die Alzheimer Krankheit. Wissen, vorbeugen, behandeln, mit der Krankheit leben*, Stuttgart: Kreuz 1990.
- Edda Klessmann, *Wenn Eltern Kinder werden und doch die Eltern bleiben. Die Doppelbotschaft der Altersdemenz*, Stuttgart: Hans Huber 1990.
- Karl Dietrich Pfisterer, *Altersverwirrte Menschen. Situation und Möglichkeiten der Hilfe (Studienbrief D 12)*, Stuttgart: AMD 1991.

### *e. Vom Umgang mit suizid-gefährdeten (alten) Menschen:*

- Erwin Ringel, *Selbstmord – Appell an die anderen* (1974), München: Kaiser <sup>2</sup>1976.
- Klaus Thomas, *Warum weiter leben? Ein Arzt und Seelsorger über Selbstmord und seine Verhütung*, Freiburg: Herder 1977.
- Jean Baechler, *Tod durch eigene Hand. Eine wissenschaftliche Untersuchung über den Selbstmord*, Frankfurt: Ullstein 1981.
- Hermann Pohlmeier, *Selbstmord und Selbstmordverhütung*, München <sup>2</sup>1983.
- Elisabeth Trube-Becker, *Zum Suizid älterer Menschen*, in: Walter T. Haesler / Jörg Schuh (Hg.), *Der Selbstmord / Le Suicide*, Grösch: Rügger 1986, S. 253-266.
- Paul G. Quinnett, *Warum mit dem Leben Schluß machen? Rat und Hilfe für Gefährdete und für die, die sie verstehen und lieben*, Freiburg: Herder 1990.
- Walter Strohal, *Fang noch mal an. Spuren ins neue Leben*, Eschbach: Verlag am Eschbach 1990.

### *f. Vom Umgang mit Patienten, die im Koma liegen:*

- Arnold Mindell, *Schlüssel zum Erwachen. Sterbeerlebnisse und Beistand im Koma*, Olten: Walter 1989.

## **13. Von der Zumutung der „aktiven Sterbehilfe“:**

- Sekretariat der Deutschen Bischofskonferenz (Hg.), *Das Lebensrecht des Menschen und die Euthanasie*, Bonn 1974.
- Sekretariat der Deutschen Bischofskonferenz (Hg.), *Erklärung der Kongregation für die Glaubenslehre zur Euthanasie*, Bonn 1980.
- Volker Eid (Hg.), *Euthanasie oder soll man auf Verlangen töten?* (1975), Mainz: Matthias Grünewald <sup>2</sup>1985.
- Albin Eser (Hg.), *Suizid und Euthanasie als human- und sozialwissenschaftliches Problem*, Stuttgart 1976.
- Lore Bartholomäus, *Heißt Euthanasie wirklich „guter Tod“?* in: dies., *Ich möchte an der Hand eines Menschen sterben. Aus dem Alltag einer Sterbeklinik*, Mainz: Grünewald <sup>5</sup>1986, S. 28-35.
- Kurt Koch, *Sterbehilfe* (1980), Freiburg / Schweiz: Kanisius <sup>2</sup>1985.
- Markus von Lutterotti, *Menschenwürdiges Sterben. Kann sich die Gesellschaft auf das Gewissen des Arztes verlassen?* (1985), Freiburg: Herder <sup>2</sup>1987.
- Ulrich Eibach, *Sterbehilfe - Tötung auf Verlangen? Eine theologisch-ethische Stellungnahme zur Frage der Euthanasie*, Wuppertal: R. Brockhaus 1988.

- Generalsynode und Bischofskonferenz der VELKD, Sterbehilfe - Tötung auf Verlangen? Eine kirchliche Entschließung als Beitrag zur Diskussion, in: Peter Godzik / Jürgen Jeziorowski (Hg.), Von der Begleitung Sterbender. Referate und Beschlüsse der Generalsynode der VELKD in Veitshöchheim 1988, Hannover: Luth. Verlagshaus 1989, S. 157-160.
- Kirchenamt der EKD / Sekretariat der Deutschen Bischofskonferenz (Hg.), Gott ist ein Freund des Lebens. Herausforderungen und Aufgaben beim Schutz des Lebens. Gemeinsame Erklärung des Rates der EKD und der Deutschen Bischofskonferenz, Gütersloh: Gerd Mohn 1989.
- Ernst Klee, „Durch Zyankali erlöst“. Sterbehilfe und Euthanasie heute, Frankfurt: Fischer 1990.
- Christian Stadler, Sterbehilfe – gestern und heute (Werkstattsschriften zur Sozialpsychiatrie, Bd. 49), Bonn: Psychiatrie-Verlag 1991.
- Franco Rest, Das kontrollierte Töten. Lebensethik gegen Euthanasie und Eugenik, Gütersloh: Gerd Mohn 1992.
- Eberhard Schockenhoff, Sterbehilfe und Menschenwürde. Begleitung zu einem „eigenen Tod“, Regensburg: Friedrich Pustet 1991.

#### 14. Zur Zusammenarbeit der Helfer:

##### a. Die Ärzte:

- Josef Kirsch, Ein Brief an Ärzte (Handreichung der VELKD „Sterbende begleiten“, Anlage 1), Vellmar: Evangelische Buchhilfe (Postfach 3180) 1983.
- Winfried Peitgen, Sterben zu Hause, in: Paul Sporcken (Hg.), Was Sterbende brauchen, Freiburg: Herder 1982, S. 79-96.
- Bernhard Welte, Die Grenze im ärztlichen Handeln, in: Paul Sporcken (Hg.), Was Sterbende brauchen, Freiburg: Herder 1982, S. 97-108.
- W. Schmidt, Probleme und Chancen der Kommunikation zwischen Sterbenden, Angehörigen, therapeutischem Team und Klinikseelsorger bei der Begleitung Sterbender, in: Theologia Practica 21 (1986) 222-227.
- Helmut Walz, Daheim sterben. Ärztliche Begleitung, in: Evangelische Impulse 5/88, S. 11-13.
- Johann-Christoph Student, Zu Hause sterben - wiederentdeckte Aufgaben für den Hausarzt, in: Christophorus-Hospiz-Verein (Hg.), Pflegen bis zuletzt, München o.J. (1989), S. 53-65.
- Joachim E. Meyer, Die Wahrheit am Sterbebett. Einsichten aus der Beziehung zwischen Arzt und Patient, in: Peter Godzik / Petra-R. Muschaweck (Hg.), Laßt mich doch zu Hause sterben! Gütersloh: Gerd Mohn 1989, Seite 53-62.

##### b. Die Krankenschwestern bzw. Gemeindeschwestern:

- Wilhelm Boltenhagen, Ein Brief an Schwestern und Pfleger. Mit Hilfen zur Begleitung Sterbender in der Klinik (Handreichung der VELKD „Sterbende begleiten“, Anlage 2), Vellmar: Evangelische Buchhilfe (Postfach 3180) 1983.
- Friederike Ruppert, Sorge für kranke und alte pflegebedürftige Menschen als Aufgabe der christlichen Gemeinde, in: Theologia Practica 22 (1987) 332-346.
- Johanna Taubert, Die Pflege Sterbender - Teil der Krankenpflege. Sterben und Sterbebegleitung aus der Sicht der Krankenpflege, in: Deutsche Krankenpflegezeitschrift 1/1988, S. 8-11.
- Helga Obermann, Die Hilfe der Gemeindeschwester. Von der Bedeutung der ambulanten Krankenpflege, in: Peter Godzik / Petra-R. Muschaweck (Hg.), Laßt mich doch zu Hause sterben! Gütersloh: Gerd Mohn 1989, Seite 104-113.

##### c. Die evangelischen und katholischen Pfarrer:

- Friedrich Winter, Seelsorge an Sterbenden und Trauernden, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 1976, bes. S. 49-51 . (ev.)
- Ernst Engelke, Sterbenskranke und die Kirche, München: Kaiser 1980. (kath.)

## Literaturliste

---

- Franz Schmatz, Sterbebeistand. Heilssorge um den ganzen Menschen, Wien: Herder<sup>2</sup>1984. (kath.)
- Kurt Lückel, Begegnung mit Sterbenden. „Gestaltseelsorge“ in der Begleitung sterbender Menschen, München: Kaiser<sup>2</sup>1985. (ev.)
- Wiltrud Hendriks, Mit Sterbenden leben. Verführung zur Barmherzigkeit, Hannover: Lutherisches Verlagshaus<sup>2</sup>1988. (ev.)
- Artur Reiner, Die geistliche Begleitung für Kranke, in: Lebendige Seelsorge, Heft 1/1989, S. 72-76. (kath.)
- Werner Schweidtmann, Sterbebegleitung. Menschliche Nähe am Krankenbett, Stuttgart: Kreuz 1991. (ev.)
- Paul M. Zulehner / Paul Becker / Günter Virt, Sterben und sterben lassen (Perspektiven der Pastoral, Band 1), Düsseldorf: Patmos 1991. (kath.)

### 15. Zur Helferproblematik:

- Wolfgang Schmidbauer, Die hilflosen Helfer. Über die seelische Problematik der helfenden Berufe, Reinbek: Rowohlt 1977.
- Elisabeth Kübler-Ross, Helfen kann nur, wer selber keine unerledigten Arbeiten hat. Vom Umgang mit Schwerkranken und Sterbenden, in: Die Schwester / Der Pfleger 22 (1983) 608-612.
- Ram Daß / Paul Gorman, Wie kann ich helfen? Segen und Prüfung mitmenschlicher Zuwendung, Berlin: Sadhana 1988.
- Brigitte Dorst, Über Narzißmus und Spiritualität des Helfens, in: Wege zum Menschen 41 (1989) 229-240.
- Franco Rest, Sterbende begleiten - können wir das? Eine Orientierung für Angehörige und Helfer, in: Peter Godzik / Petra-R. Muschaweck (Hg.), Laßt mich doch zu Hause sterben! Gütersloh: Gerd Mohn 1989, Seite 77-91, bes. S. 90-91.
- Johann-Christoph Student, Hilfen für die Helfer, in: ders.(Hg.), Das Hospiz-Buch, Freiburg: Lambertus 1989, S. 115-133.
- Matthias Burisch, Das Burnout-Syndrom. Was es ist, woher es kommt und was man dagegen tun kann, in: Evangelische Akademie Baden (Hg.), Pflege Deinen Nächsten wie Dich selbst, Bad Herrenalb 1987, S. 33-65.
- Karl Heinz Bierlein / Sabine Bodenbender-Schäfer / Sabine Rückert (Hg.), Ich werde gebraucht. Ein Lesebuch für alle, die anderen helfen wollen, München: Claudius 1988.
- Reinhard Schmidt-Rost, Probleme der Professionalisierung der Seelsorge, in: Wege zum Menschen 41 (1989) 31-42.
- Reimer Gronemeyer, Orthothanasie - Vorschläge für einen therapeutisch gesicherten Abgang aus dem Leben, in: Götz Eisenberg / Marianne Gronemeyer (Hg.), Der Tod im Leben. Ein Lesebuch zu einem „verbotenen“ Thema, Gießen: Focus 1985, S. 102-114.

### Medien zum Thema Sterben und Tod:

- Medienzentrale im Amt für Gemeindedienst (Hg.), Medien zum Thema Sterben / Tod (Themenheftreihe Nr. 4), Hannover: Amt für Gemeindedienst, Archivstraße 3, 30169 Hannover.
- Internationale Gesellschaft für Sterbebegleitung und Lebensbeistand (Hg.), Medienverzeichnis zum Thema Sterben und Tod, Limburg: IGSL 1988.
- Georg Stingl / Gerburg Vogt / Reinhold Iblacker, Hospiz – Sterbenden helfen. Eine Filmreihe, Frankfurt: KFW 1992.

---

## Nachweis der Verlage, Titel und Zitate

Wir danken den Autoren, Arbeitsgruppen und Verlagen  
für ihre freundliche Nachdruckerlaubnis.

Nachweis in der Reihenfolge der Zitate.  
Seitenangaben jeweils für das Zitat oder das Ende des Zitats.

	Seite
1	14
Klaus Antons, Praxis der Gruppendynamik. Übungen und Techniken, Göttingen, Hogrefe <sup>4</sup> 1976, Seite 48 und 50.	
2	16
Joachim Feige / Renate Spennhoff (Hg.), Wege entdecken, Biblische Texte, Gebet und Be- trachtungen, Gladbeck <sup>4</sup> 1990, Seite 146.	
3	17
Landesvorstand der kath. Landjugend e.V. (Hg.), Werkbrief für die Landjugend, München 1977.	
4	19
Emil A. Herzig (Hg.), Betreuung Sterbender. Beiträge zur Begleitung Sterbender im Kranken- haus, Basel <sup>3</sup> 1981, Seite 15.	
5	32
Kunsthhaus Zürich (Hg.), Ferdinand Hodler. Ausstellungskatalog: Nationalgalerie Berlin, Kuns- thaus 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: Kunsthhaus Zürich, 1983.	
6	34
Ruth C. Cohn, Von der Psychoanalyse zur themenzentrierten Interaktion. Von der Behandlung einzelner zu einer Pädagogik für alle, Stuttgart <sup>11</sup> 1992, Seite 115-116.	
7	36
Thomas Zacharias, Gang nach Emmaus, München: Kösel-Verlag 1966.	
8	39
Elisabeth Kübler-Ross, Artikel „Tod“, in: Hans-Jürgen Schultz (Hg.), Psychologie für Nichtpsy- chologen, Stuttgart 1974, Seite 352-357.	
9	43
Emil A. Herzig (Hg.), Betreuung Sterbender. Beiträge zur Begleitung Sterbender im Kranken- haus, Basel <sup>3</sup> 1981, Seite 19-23.	
10	45
Paul Sporken, Hast du denn bejaht, daß ich sterben muß? Eine Handreichung für den Um- gang mit Sterbenden, Düsseldorf <sup>3</sup> 1990, Seite 11-13.	
11	46
Evangelisches Gesangbuch Nr. 376.	
12	49
Franz Jalics, Miteinander im Glauben wachsen - Anleitung zum Glaubensgespräch, München 1982, Seite 17-20.	
13	53
Friedemann Schulz von Thun, Miteinander reden, Band 1, Reinbek 1981, Seite 45 und 46.	
14	57
Johann Christoph Student in: Christophorus-Hospiz-Verein (Hg.), Pflegen bis zuletzt, Mün- chen 1989, Seite 55-56.	

## Nachweise

	Seite
15	60
Tobias Brocher, Über die Angst, in: Deutscher Evangelischer Kirchentag Frankfurt 1975. Dokumente, Stuttgart 1975, Seite 145-146.	
16	61
Geh deinen Weg. Texte von Margot Bickel zu den Bildern von Hermann Steigert, Freiburg 1983.	
17	72
Hans-Christoph Piper in: Christophorus-Hospiz-Verein (Hg.), Pflegen bis zuletzt, München 1989, Seite 106-114.	
18	73
Emil A. Herzig (Hg.), Sterben und Tod. Ein Unterrichtsmittel zur Begleitung Sterbender, Basel <sup>2</sup> 1982, Textpapier 16.2.	
19	75
Uwe Koch / Christoph Schmeling, Betreuung von Schwer- und Todkranken. Ausbildungskurs für Ärzte und Krankenpflegepersonal, München 1982, Seite 173.	
20	76
Jörg Zink, Wie wir beten können, Stuttgart <sup>7</sup> 1975, Seite 36.	
21	77
Brigitte Dorst, Über Narzißmus und Spiritualität des Helfens, in: Wege zum Menschen (41) 1989, Seite 229.	
22	77
Geh deinen Weg. Texte von Margot Bickel zu den Bildern von Hermann Steigert, Freiburg 1983.	
23	84
Ernst Engelke, Alte, Schwerkranke und Sterbende in der Familie. Ein psychosoziales Problem, in: Christophorus-Hospiz-Verein (Hg.), Pflegen bis zuletzt, München 1989, Seite 35-40.	
24	85
Ernst Engelke, Alte, Schwerkranke und Sterbende in der Familie. Ein psychosoziales Problem, in: Christophorus-Hospiz-Verein (Hg.), Pflegen bis zuletzt, München 1989, Seite 40-41.	
25	87
Helmuth Beutel / Daniela Tausch (Hg.), Sterben - eine Zeit des Lebens. Ein Handbuch der Hospizbewegung, Stuttgart 1989, Seite 62-65.	
26	89
Rainer Maria Rilke, Die Gedichte, Frankfurt: Insel <sup>4</sup> 1990, Seite 438-440.	
27	90
Friedrich Karl Barth / Peter Horst, Uns allen blüht der Tod. Ein Fest für die Lebenden, Telgte: Peter Janssens Musik Verlag 1979.	
28	92
Johann Christoph Hampe, Ratschläge eines Sterbenden, in: diakonie report 2/88, Stuttgart, Seite 4.	
29	95
Marielene Leist, Leid und Trost, Freiburg 1980, Seite 106-108.	
30	97
Matthias Brefin / Hans Domening, Licht im Leid. Ein Begleiter durch Tage der Trauer, Basel 1991, Seite 43.	
31	98
Hermann Hesse, in: Alte und neue Gedichte in Auswahl, Frankfurt 1961.	
32	105
Otto Betz in: Christophorus-Hospiz-Verein (Hg.), Pflegen bis zuletzt, München 1989, Seite 7-11.	

	Seite
33	106
	Jörg Zink, Die Mitte der Nacht ist der Anfang des Tages, Stuttgart 1986, Seite 39-40.
34	109
	Anselm Grün, Der Anspruch des Schweigens, Münsterschwarzach 1984, Seite 35-52 (leicht bearbeitet und stark gekürzt).
35	109
	Richard Rohr, Von der Freiheit loszulassen, München 1990, Seite 80-82. Diese Übung wird ausführlich dargestellt bei Thomas Keating, Das Gebet der Sammlung, Münsterschwarzach 1987, Seite 57ff.
36	111
	Otto Buchinger, Das Heilfasten und seine Hilfsmethoden als biologischer Weg, Stuttgart <sup>22</sup> 1992, Seite 13; 15-16; 29-30.
37	112
	Jörg Zink, Wie wir beten können, Stuttgart <sup>7</sup> 1975, Seite 207.
38	121
	Waldemar Pisarski in: Christophorus-Hospiz-Verein (Hg.), Pflegen bis zuletzt, München 1989, Seite 152-161.
39	124
	Kurt Marti, Leichenreden, Darmstadt <sup>8</sup> 1975, Seite 63.
40	125
	Heidi und Jörg Zink, Wie Sonne und Mond einander rufen. Gespräche und Gebete mit Kindern. Mit Bildern von Hans Deininger, Stuttgart 1982, Seite 56-57.
41	126
	Martin Luther, Ein Sermon von der Bereitung zum Sterben, 1519 (WA 2, 685-697); abgedruckt in: Insel-Lutherausgabe, Band 2, Frankfurt 1982, Seite 16-17; Zeichnung von Kees de Kort, aus: Bartimäus (Reihe: Was uns die Bibel erzählt), Stuttgart: Deutsche Bibelgesellschaft 1968.
42	133
	Institut für Erwachsenenbildung der evang.-reformierten Landeskirche des Kantons Zürich, der Zürcher Caritaszentrale, Pro Senectute im Kanton Zürich und dem Schweizerischen Roten Kreuz, Sektion Zürich.
43	137
	Rudolf Gebhardt, Seelsorge an Sterbenden, in: Erhard Giesler (Hg.), Sterbende begleiten. Theologische Beiträge zu Fragen nach Euthanasie, Sterbehilfe und Seelsorge an Sterbenden, Kassel 1988, Seite 73-99.
44	140
	Diether Wolf von Goddenthow (Hg.), Mit dem Tod leben, Sterbebegleitung und praktischer Rat, Freiburg 1989, Seite 60-63.
45	143
	Diether Wolf von Goddenthow (Hg.), Mit dem Tod leben, Sterbebegleitung und praktischer Rat, Freiburg 1989, Seite 56-60.
46	148
	Stephan Articus, Situation pflegender Angehöriger und die Möglichkeiten ihrer Unterstützung durch ehrenamtliche Helfer. Vortrag auf einer Vertretertagung der Caritas-Konferenzen Deutschlands, in: Krankendienst Bd. 61 (1988), Seite 37-48.
47	151
	Robert Buckman, Was wir für Sterbende tun können. Praktische Ratschläge für Angehörige und Freunde, Stuttgart 1990, Seite 232-236.
48	152
	Sylvia A. Lack, in: Deborah Duda, Für Dich da sein, wenn Du stirbst. Vorschläge zur Betreuung, München <sup>4</sup> 1993, Seite 99.

	Seite
49	153
	Vogel / Wodraschke (Hg.), Hauskrankenpflege. Anleitung und Hilfen für Gruppenarbeit und Selbststudium, Stuttgart 61989, Seite 195-196.
50	160
	Wiltrud Hendriks, Mit Sterbenden leben, Hannover <sup>2</sup> 1988, Seite 47-49; 50f.; 62-64; 65-68.
51	162
	Jörg Zink, Wie wir beten können, Stuttgart <sup>7</sup> 1975, 118-119.
52	164
	Jörg Zink, Wie wir beten können, Stuttgart <sup>7</sup> 1975, Seite 120 -121.
53	164
	Viola Renvall, Finnland, zitiert bei Zink a.a.O., Seite 121.
54	166
	Quelle der Gebete unbekannt.
55	169
	Bestelladresse als Handzettel: Stift Urach, Bismarckstr. 12, 72574 Bad Urach
56	171
	Lindolfo Weingärtner, Das Netz der Hoffnung. Geistliche Gedichte und Betrachtungen aus Brasilien nachzudenken und mitzubeten, Erlangen 1980, Seite 29 (gekürzt).
57	175
	Walter Habdank, Gitarrenspieler. Holzschnitt 1972, Text aus der Augustina.
58	179
	Hermann Stenger, Kompetenz und Identität. Ein pastoraltheologischer Entwurf, in: ders. (Hg.), Eignung für die Berufe der Kirche. Klärung, Beratung, Begleitung, Freiburg <sup>2</sup> 1989, Seite 34-38 (gekürzt und sprachlich überarbeitet).
59	180
	Ingeborg Kiefel, Einen Freund suchen, in: Joachim Feige / Renate Spennhoff (Hg.), Ja zu jedem Tag. Biblische Texte, Gebete und Betrachtungen, Gladbeck <sup>2</sup> 1979, Seite 69.
60	181
	Jörg Zink, Wie wir beten können, Stuttgart <sup>7</sup> 1975, Seite 71.
61	182
	Hans Weder, Die Entdeckung des Glaubens im Neuen Testament, in: Synode der EKD, Glauben heute. Christ werden - Christ bleiben, Gütersloh 1988, Seite 57-58 (gekürzt).
62	186
	Richard Rohr und Andreas Ebert, Das Enneagramm - Die neun Gesichter der Seele, München 1989, Seite 65ff.: „Typ Zwei“.
63	189
	Wiltrud Hendriks, Mit Sterbenden leben, Hannover <sup>2</sup> 1988, Seite 73-78.
64	191
	Wiltrud Hendriks, Mit Sterbenden leben, Hannover <sup>2</sup> 1988, Seite 41-44.
65	192
	Marie Luise Kaschnitz, steht noch dahin, Frankfurt <sup>12</sup> 1989, Seite 7.
66	193
	Lutherisches Kirchenamt (Hg.), Sterbende begleiten. Eine Hilfe für alle, die mit Sterbenskranken umgehen, Lahr 1983, Seite 11.
67	194
	Dietrich Bonhoeffer, Widerstand und Ergebung, München <sup>13</sup> 1985, Seite 179.
68	195
	Jörg Zink, Wie wir beten können, Stuttgart <sup>7</sup> 1975, Seite 64.
69	197
	James W. Fowler, Glaubensentwicklung, München 1989, Seite 172-173; 176.

	Seite
70	201
	Jörg Zink, Wie wir beten können, Stuttgart <sup>7</sup> 1975, Seiten 180-181.
71	202
	Ernst Alt, Der wiedergefundene Vater, 1969, ars liturgica Kunstverlag Maria Laach, Nr. 5282.
72	204
	Wilhelm Willms, aus der luft gegriffen, kevelaer <sup>3</sup> 1984, Seite 33-34.
73	208
	Manfred Seitz, Praxis des Glaubens, Göttingen <sup>3</sup> 1985, Seite 194-198 (leicht bearbeitet und gekürzt).
74	210
	Arnold Bittlinger, Geistliche Krankenheilung in der Bibel und heute, abgedruckt in: Christliche Gesundheitskommission (Hg.), Seminar über das heilende Amt der Kirche, Bossey 1979, Seite 1-2.
75	214
	Agnes Sanford, Heilendes Licht, Marburg <sup>4</sup> 1984, Seite 125-131.
76	215
	Rolf-Dieter Seemann, in: Beichte wiederentdeckt. Begleitheft zum gleichnamigen Video aus der Reihe „Lebensbilder“, Seite 10-11.
77	217
	Matthew und Dennis Linn SJ, Beschädigtes Leben heilen, Graz <sup>4</sup> 1986, Seite 255-256. Vgl. auch: Kenneth McAll, Familienschuld und Heilung, Salzburg: Otto Müller 1992.
78	218
	Joachim Feige / Renate Spennhoff (Hg.), Wege entdecken. Biblische Texte, Gebete und Betrachtungen, Gladbeck 1980, Seite 80.
79	219
	Wolfhart Koepfen / Renate Spennhoff (Hg.), Einblicke - Ausblicke. Biblische Texte, Gebete und Betrachtungen, Neukirchen-Vluyn 1985, Seite 155.
80	219
	Lutherisches Kirchenamt (Hg.), Unser Glaube. Die Bekenntnisschriften der evangelisch-lutherischen Kirche. Ausgabe für die Gemeinde, Gütersloh: Gerd Mohn <sup>3</sup> 1991, Seite 692.
81	220
	Manfred Seitz u.a., Die Freude der Beichte, Neukirchen-Vluyn 1985, Seite 31-32.
82	221
	Der Kleine Katechismus Doktor Martin Luthers. Neubearbeitete Ausgabe 1986, Hannover 1987, Seite 27.
83	224
	Wilhelm Willms, Der geerdete Himmel. Wiederbelebungsversuche, Kevelaer: Butzon & Bercker <sup>3</sup> 1977, nr. 5.5
84	226
	Jörg Zink, Die Mitte der Nacht ist der Anfang des Tages, Stuttgart <sup>11</sup> 1986, Seite 50.
85	227
	Jörg Zink, Wie wir beten können, Stuttgart <sup>7</sup> 1975, Seite 182-183.
86	229
	Jörg Zink, Wie wir beten können, Stuttgart <sup>7</sup> 1975, Seite 218-219.
87	230
	Dietrich Bonhoeffer, Widerstand und Ergebung, München 1962, Seite 251.
88	231
	Auszüge aus dem Artikel „Lobpreis / Segen“ in: Werner H. Schmidt / Gerhard Delling, Wörterbuch zur Bibel, Hamburg 1971, Seite 381-382.

## Nachweise

	Seite
89	233
..... Alfons Rosenberg, Zum Segen werden, in: Martin Schmeißer (Hg.), Deine Güte umsorgt uns, Eschbach 1989, S. 93-95.	
90	234
..... In dankbarer Erinnerung an die Lerngemeinschaft beim 37. Pastorkolleg der VELKD 1990 in Bergkirchen / Schaumburg-Lippe.	
91	238
..... Rembrandt Harmensz van Rijn (1606-1669), Jakob segnet seine Enkel Ephraim und Manasse, 1656. Staatliche Museen Kassel, Schloß Wilhelmshöhe.	
92	239
..... Jörg Zink, Leben unter Gottes Segen, Eschbach 1986, Seite 12-13.	
93	239
..... Jörg Zink, Ich wünsche dir Genesung, Stuttgart 1990, Seite 46.	
94	242
..... Gerhard Liedke, Im Bauch des Fisches. Ökologische Theologie, Stuttgart <sup>2</sup> 1981, Seite 200-206.	
95	243
..... Weise ist des Rabbis Rat. Chassidische Lebensweisheiten. Ausgewählt und übersetzt von Benyamin Z. Barslai, Gütersloh: Gerd Mohn 1993, Seite 19.	
96	243
..... Für jeden neuen Tag. Gedanken – Geschichten – Gebete. Heft 28, Stuttgart: AMD 1999, S. 7.	
97	243
..... Christian A. Schwarz, Die 3 Farben deiner Gaben, Emmelsbüll: C & P Verlag 2001, S. 50.	
98	244
..... Jörg Zink, Wie wir beten können, Stuttgart <sup>7</sup> 1975, Seite 173.	