

FÜR MEINE ELTERN,
FERDINANDE UND ERICH WOGGON,
IN LIEBE UND DANKBARKEIT

Sabine Rachl

Sterben üben, damit das Leben sich entfalten kann

Grundlagen, Fallgeschichten und Selbstreflexionen
für die Sterbe- und Trauerbegleitung

Patmos Verlag

Auf eine Art empfinde ich das Sterben als mein Meisterstück. Diese Krankheit schenkt mir genug Vorlauf, um ganz bewusst darauf zuzugehen. Das ist die Vorwärtsbewegung. Diese Vorwärtsbewegung ist aber zugleich eine Rückwärtsbewegung, eine Beschäftigung mit meiner Vergangenheit, eine Innenwärtsbewegung, immer tieferes Hineingleiten in mich selbst – wortfrei – und eine Auswärtsbewegung – die Kommunikation mit meinen Lieben –, um sie so weit wie möglich mitzunehmen auf dem Weg meiner Lebensvollendung.

Das trifft es vielleicht am ehesten: Ich möchte mein Leben nicht nur bewusst beenden, ich möchte es vollenden auf meine ganz ureigene unvergleichliche Art. Dieses Sterben wird mein Meisterstück. Das wünsche ich mir. Und dafür brauche ich Eure Unterstützung.

ANDREA SCHELL, 53 JAHRE, JANUAR 2021,
GESTORBEN IM MÄRZ 2021

Inhalt

Übung zu Beginn 8

Was wäre denn, wenn ...? 9

Vorwort 11

Einleitung: Was hat das Sterben mit dem Leben zu tun? 21

1. Den Ängsten auf der Spur ... 27

Übung: Welche Ängste habe ich in Bezug auf Sterben und Tod? 28

Wissen: Zum Zusammenhang von Angst und Kommunikation. Unterscheidung von Todesangst und Sterbensängsten 35

Geschichten 45

Literatur 50

2. Meine Geschichte mit Abschiedserleben im Selbstüberblick 51

Übung: Ein Streifzug durch meine Vergangenheit 54

Wissen: Bewusstwerdung und Verarbeitung von prägenden Abschiedserlebnissen in der Vergangenheit 55

Exkurs: Das Innere Kind 63

Geschichten 74

Literatur 79

Einschub: Die Kraft der Imagination 80

Übung: Der sichere innere Ort 83

3. Vom Reichtum meines Lebens 87

Wie das Erleben bewusster Rückschau unser Selbstverständnis vertiefen kann: Einführung in die Arbeit mit der Lebensspirale 88

Übung: Lebensspirale von meiner Geburt bis heute 94

Wissen: Alles ist nachholbar: Die Kraft der Rituale 100

Geschichten 106

Literatur und Lektüreempfehlungen 115

4. Das Erbe meiner Vorfahren 117

Übung: Lebensspirale vor meiner Geburt 119

Wissen: Transgenerationale Weitergabe und ihre Bedeutung für die Einstellung zu Tod und Sterben 122

Geschichten 132

Literatur 139

5 Wie möchte ich sterben – wie möchte ich leben? 141

Übung: Vorstellungen vom eigenen Sterben und Tod 148

Wissen: Medizinisches und Rechtliches zum Sterbeprozess 151

Wissen: Zur Begleitung von Sterbeprozessen 161

Dichte Gedanken 170

Literatur, auch für Kinder 175

Zwischenbilanz: Wer bin ich und wer möchte ich sein? 177

Übung: Mein Wesens-Spiegel 178

Übung: Lebensspirale Zukunft 181

6 Spirituelles Erleben im Sterbeprozess 185

Übung: Lebensspirale zur Entwicklung der eigenen Spiritualität 194

Wissen: Zur Bedeutung von Spiritualität im Sterbeprozess 196

Lichtübung 202

Geschichten 206

Literatur 210

Übergang: Die spirituelle Dimension der Musik 212

7 Zur Bedeutung von Musik im Sterbeprozess für Sterbende und Begleitende 215

Übung: Musikbiografie in der Lebensspirale verankern 217

Wissen: Möglichkeiten der Musik als persönlichkeitsstärkendes Element im Sterbeprozess 219

Geschichten 225

Literatur 228

Nachklang 229

Dank 233

Verbände, Netzwerke, Entwicklungen 235

Vita 238

Was wäre denn, wenn ...?

Wie Menschen sterben, bleibt im Gedächtnis derjenigen, die weiterleben. Mit unserem Sterben legen wir einen Samen in die Erde des Herzgedächtnisses unserer Lieben.

Dieser Same wächst ihr ganzes Leben lang entweder zu einer schönen, vielleicht baumähnlichen Pflanze mit Verästelungen und Blüten heran, einer Pflanze, an die sie sich anlehnen können und sich ausruhen – oder zu gekrümmten erstarrten Formen voll „Hätte ich doch, ich durfte nicht, ich konnte nicht mehr, wäre ich bloß, mir war es verboten ...“

Was wäre denn, wenn wir das Spiel des Lebens und Sterbens schon früher beginnen?

Wenn wir schon jetzt mit unseren Lieben sprechen und ihnen alles sagen, oder alles für sie aufschreiben, was noch zu sagen ist? Jeden Dank, jede Wunderbarkeit, jedes Vertrauen, jede Liebe schon jetzt aussprechen? Ebenso unsere Wünsche zum Sterben und auch unsere Gedanken dazu, falls diese nicht zu erfüllen sind?

Was wäre denn, wenn wir uns jetzt schon einmal innerlich verabschieden von denen, die uns am nächsten sind, wenn wir das alte Mönchsspiel vom guten Tod öfter mal spielen, wie es in manchen Klöstern des Mittelalters wöchentlich üblich war?

Was wäre denn, wenn wir schon jetzt alles abgeben, was wir nicht mehr brauchen, und uns auf das konzentrieren, was für uns wesentlich ist?

Was wäre, wenn wir Konflikte schon jetzt lösen oder unlösbare loslassen würden, wenn wir Streits schon jetzt begraben oder lautstark aussprechen, was nie gesagt werden konnte?

Was könnte geschehen, wenn wir schon jetzt nur noch so leben, wie es unserer selbst würdig ist? Wenn wir die Arbeit wechseln, falls sie uns nicht passt, und mit weniger Geld auskommen, damit wir schon jetzt viel Zeit verbringen können mit unseren nahen lieben Menschen und Tieren, damit wir so viel in der Natur sein können, wie unsere Seele es braucht, und möglichst viel tanzen und singen und lachen?

Wie wäre es denn, wenn wir die Brücke der inneren Verbundenheit zu allem Lebendigen jeden Morgen neu betreten, bevor wir irgendetwas anderes tun? Wenn wir jeden Tag spüren, dass immer alles mit allem verbunden ist und dass ich deshalb genau heute alles verändern kann?

Was wäre denn, wenn wir jetzt schon so leben würden, dass wir jeden Tag sterben könnten, und alle um uns herum wüssten, dass das gut für uns ist?

Worum müssten wir uns dann noch sorgen?

Vorwort

„*Ein guter Tod ist erlernbar wie Schwimmen oder Bergsteigen*“, schreibt die im Juli 2022 verstorbene österreichische Schriftstellerin und studierte Physikerin Lotte Ingrisch in einem ihrer vielen Werke, die ums Sterben und ums Leben kreisen. Ein provozierender Gedanke, setzt er doch voraus, dass ich mich mitten im Leben mit dem Sterben beschäftigen möchte, bevor es sich mit mir beschäftigt.

Als Musiktherapeutin auf einer Palliativstation habe ich in den vergangenen zwei Jahren, der sogenannten „Corona-Zeit“ außergewöhnlich viele erschrockene Tode erlebt und begleitet. Nicht verursacht durch das Virus, sondern vielmehr dadurch, dass die Sterbenden erst ganz zum Schluss von zu Hause in die Klinik gewechselt sind, um Besuchsverboten auszuweichen, und sich dann das ganze Familiensystem im wahrsten Sinne von einem Tag auf den anderen mit dem Tod beschäftigen musste. In den meisten Fällen eine schmerzvolle Überforderung.

Unabhängig davon habe ich in den letzten sieben Jahren, gemeinsam mit Kolleg:innen, in sechs Kursen insgesamt 80 Musiktherapeut:innen auf einen Wechsel ins palliative Arbeitsfeld vorbereitet und ebenso viele Studierende im Masterstudiengang Musiktherapie an der Universität der Künste Berlin in dieses Themenfeld eingeführt. Hier ging es darum, zunächst der eigenen Haltung zu Tod und Sterben auf die Spur zu kommen, um dann herauszufinden, wie die Einzelnen ihre Haltung verändern möchten, um gut im palliativen Kontext arbeiten zu können und vielleicht selbst auch im privaten Umfeld anders mit nahen Todesfällen sowie mit dem eigenen Sterben umgehen zu können. Diese Forschungsreise ins Eigene wurde genährt durch fachliches, medizinisches sowie therapeutisches Wissen in Bezug auf Tod und Sterbeverläufe.

Beide Erfahrungen in Kombination haben mich bewogen, dieses Buch zu schreiben. Die Rückmeldungen der Teilnehmenden haben über die Jahre gezeigt, dass vor allem die Erkenntnisse aus der eigenen lebensgeschichtlichen Forschung eine Haltungsänderung zur Folge hatten, die nicht nur im beruflichen, sondern gerade auch im privaten Umfeld bleibende Spuren hinterließ:

Ich habe den Reichtum meines Lebens angeschaut und meine Sterbeerfahrungen in diesen Reichtum an Erfahrungen eingeordnet. Ich habe verstanden, was mir als Kind und Jugendliche gefehlt hat, und es betrauert. Beim nächsten Tod werde ich besser für mich sorgen, erst recht, wenn es mein eigener ist.

Ich kann meine Tochter jetzt besser alleine ziehen lassen, habe nicht mehr jede Minute Angst um sie.

Ich kenne meine Ängste jetzt näher und konnte einige ablegen, von den anderen weiß ich, dass ich ihnen vor meinem Tod begegnen möchte.

Meine Stimme bricht nicht mehr, wenn ich auf Trauerfeiern für nahestehende Menschen singe.

Ich konnte bei der Aufbahrung meiner Mutter ein Lied anstimmen, obwohl mich Tod sonst immer sprachlos gemacht hat.

Ich halte meine Kinder nicht länger von möglicherweise schwierigen Erfahrungen fern, sondern suche diese gemeinsam mit ihnen auf.

Ich konnte alte Wunden heilen, Nicht-Getautes und oft Bereutes rituell nachholen, bin erleichtert und ruhiger. Ich weiß jetzt, dass ich nicht immer alles in jeder Sekunde richtig machen muss, dass ich letzte wichtige Worte auch dann wirksam sagen kann, wenn sie mir einfallen, dass sie trotzdem auf eine Weise ankommen – zumindest bei mir selbst.

Durch das Bewusstmachen meiner Gefühle und Reaktionen konnte ich beginnen, das Thema Sterben und Tod in mein Leben zu integrieren. Ich kann mich wieder auf meine Intuition verlassen und damit schwierige Situationen meistern, ohne zu zerfließen oder instabil zu werden.

Ich nehme das Sterben jetzt leichter, bin mutiger und experimentierfreudiger geworden.

Ich habe gelernt, letzte Lebensfragen anzusprechen und meinen Lieben von meinen eigenen Wünschen und Vorstellungen zu erzählen. Ich konnte meiner Freundin, als sie erfuhr, dass sie ein totes Kind austrägt, ruhig zur Seite stehen, ohne selbst zu verzweifeln.

Ich weiß jetzt, dass ich sterben kann, ich meine, dass ich es können werde, wenn ich an der Reihe bin.

Ich plane und grübele nicht mehr so viel – ich lebe jetzt! ¹

1 Die hier zitierten Sätze stammen sowohl aus Abschlussarbeiten als auch aus Abschlussreflexionen meiner Kurse der vergangenen sieben Jahre. Ich habe die Erlaubnis, sie anonymisiert im Kontext dieses Buches wiederzugeben.

Diese Spuren machen mir Mut, Übungen, Gedanken und Wissen in Form dieses Buches nun auch anderen Menschen zur Verfügung zu stellen – so auch dir.

Ich werde im Verlauf deiner Lektüre zwischen der direkten Ansprache bei *Übungen*, einem manchmal meditativen Schreibstil bei *Gedanken oder Geschichten* und einer formalisierteren Schreibweise bei Wissen schaffenden *Erklärungen* wechseln.

Die Assoziationen, also Gedanken-, Bild-, Gefühls-, Erlebnis-Schnipsel, die du auf der ersten Buchseite notiert hast, sind vielleicht der Grund, warum du dieses Buch überhaupt gekauft hast. Damit wendest du dich einem Thema zu, das in unserer Zeit nicht mehr so gesellschaftsfähig ist, wie das in anderen Jahrhunderten der Fall war, in denen die mangelnde medizinische Grundversorgung noch für kontinuierliche Übung im Umgang mit dem Sterben naher Menschen gesorgt hat. Diese Tatsache ist anstrengend und befreiend zugleich. Anstrengend, weil du deinen Weg, mit dem Sterben umzugehen, mehr oder weniger neu erfinden musst, und befreiend, weil du nicht in Strukturen eingezwängt bist, die dir eigene Wege erschweren.

Sterben ist das Einzige, was uns allen im Leben sicher bevorsteht. Diese Veranlagung zum Sterben und das Bewusstsein unserer Sterblichkeit machen uns als Menschen aus und verbinden uns gleichzeitig. Und auch wenn das Thema dieses Buches „Sterben üben“ lautet, ist es gerade durch den Blick auf den Tod eine Einladung dazu, dich intensiv mit deinem eigenen Leben zu beschäftigen und damit, wie du es bis heute gelebt hast und in Zukunft leben möchtest.

Was hat das eine mit dem anderen zu tun? In fast allen bewussten Sterbeprozessen, die ich begleitet habe, waren eine Art Lebensre-

sümee und die Suche nach dem, was „jetzt“ noch getan werden kann, die Elemente im Sterbeverlauf, die am stärksten beeinflusst haben, wie zufrieden bzw. einverstanden Sterbende und Angehörige, egal welchen Alters, mit der Situation sein konnten.

Dieses Buch soll dich dabei unterstützen, die Zeit zwischen der lebensbedrohlichen Diagnose, die wir als Lebewesen auf der Erde mit unserer Geburt erhalten und die heißt: „Du wirst sterben“, und dem tatsächlichen Tod von heute an bewusster wahrzunehmen. Gelingt das, muss uns meines Erachtens der Tod zu keiner Lebenszeit in Schrecken versetzen.

Hier aber kommt die zweite Komponente ins Spiel: das bewusste Wahrnehmen.

Wie kommt es, dass wir so selten mitten im Leben einen Blick auf das Sterben werfen? Wie sind die vielfältigen und diffusen Ängste gewachsen, die uns davon abhalten, auf das Einzige, was wir im Leben sicher wissen, bewusster zuzugehen? Wovor genau haben wir eigentlich Angst?

Angst ist, nach meiner Erfahrung, fast immer ein Zeichen von Überforderung. Je größer diese Überforderung ist, desto unüberwindbarer, erschreckender und unangenehmer erscheint dasjenige, wovor wir Angst haben. Mit Studierenden habe ich mal eine kleine Sammlung der Gefühle und Glaubenssätze gemacht, die alle in unseren Ängsten vor dem Sterben und dem Umgang damit stecken. Hier ein Ausschnitt daraus: „Ich fühle mich hilflos, allein, einsam, sprachlos, machtlos, schutzlos, überschwemmt, gefesselt, unnützlich, kraftlos, ich versage, ich schäme mich, ich bin schuldig, wegen mir ist das passiert, ich bin unfähig, ich kann nicht trösten, ich kann nicht halten, ich kann nicht ersetzen, ich kann nicht schützen, ich weiß nichts mehr, ich falle, bin haltlos, traue mich nicht, traue mir das nicht zu ...“ Logisch, dass ich mit etwas, dem

zu nähern sich so unangenehm anfühlt, möglichst nichts zu tun haben möchte.

Woher aber kommen all diese Gefühle und Glaubenssätze?

Niemand von uns erlebt Sterben ungefiltert. Die meisten unserer Ängste haben wir in unserer Kindheit entwickelt. Mit Tod und Sterben verbinden wir als Kinder oft Situationen, mit denen unsere Eltern oder andere Personen, die uns sonst Halt und Sicherheit gegeben haben, überfordert waren. Viele von uns haben Mutter oder Vater bei einem nahen Todesfall das erste Mal weinen sehen, vielleicht konnten sie sich nicht beruhigen. Wir haben unangenehme Atmosphären gespürt, auf Trauerfeiern oder wenn wir nicht mit zu Beerdigungen durften, wenn ein Mensch, der sonst immer da war, plötzlich fehlte und wir die Erklärung nicht begreifen, nicht anfassen, nicht spüren konnten. Oft war kein Raum da für Fragen. In unserem kindlichen Universum haben wir eigene Erklärungen für alles gefunden, die wir manchmal bis heute als unbewusste Glaubenssätze mit uns herumtragen und die unentdeckt weiterwirken.

Mit dem Entdecken und Ergründen unserer Ängste und ihrer Herkunft beginnt die Forschungsreise in diesem Buch. **Nimm dir am besten ein schönes Heft, in das du während des Lesens und vor allem bei den Übungen Notizen machen kannst.**

Du kannst dein Inneres allein bereisen und dabei immer genauso weit schauen, wie du es jetzt gerade vertragen kannst. Es ist aber auch eine gute Möglichkeit, die Übungen einzeln zu zweit z. B. mit Freund:in oder Partner:in oder einzeln zu dritt mit einem Kreis Gleichgesinnter zu machen. In diesem Fall führt ihr die Übungen jede:r für sich durch und unterhaltet euch im Anschluss über die Dinge, die euch zu teilen wichtig sind.

Vor dem eigentlichen Beginn der Selbstreflexion möchte ich in einer Art Einleitung ein kleines Resümee ziehen aus Erfahrungen, die ich in den letzten zehn Jahren in der Sterbe- und Trauerbegleitung gesammelt habe, und damit den Zusammenhang von Sterben und Leben noch einmal intensiver in den Blick nehmen. Wenn dir das hier Gelesene schon genug an Einleitung ist, kannst du sie getrost überspringen und mit dem ersten Kapitel beginnen.

Weil diese Art von Arbeit auch im professionellen Bereich sehr nahe Begegnungen ermöglicht, geben mir Menschen in oder nach der Begleitung manchmal Worte von ihren Sterbenden oder Verstorbenen mit oder schreiben mir im Nachhinein selbst. Aus diesen Wort- und Schriftspuren sowie aus den Abschlussarbeiten meiner Kursteilnehmenden sind die ins Buch eingefügten Zitate und Bilder, die weiterzugeben mir erlaubt ist.

Mein besonderer Dank gilt an dieser Stelle meiner eigenen Ausbilderin in der Trauerbegleitung, Petra Hugo, deren Übungen mich vor Jahren so inspiriert haben, dass ich einige davon verwandelt oder unverwandelt bis heute in meine Arbeit integriere. Dass ich diese hier abdrucken darf, ist ihr Geschenk an eure Selbsterkundungsreise.

Guten Weg!

Sabine Racht

im Juli 2023

... eigentlich ist Sterben wie ... wie fliegen lernen ...

„... du kriegst so eine Diagnose mitten in dein gut funktionierendes und nach vielerlei Maßstäben erfolgreiches und reiches Leben hinein und die erste Zeit bist du damit beschäftigt, dir klar zu machen, dass das nicht wahr sein kann, dass es einen Ausweg geben wird, dass es immer einen Ausweg gegeben hat, dass du zu den 0,5 Prozent gehören wirst, die nach zwei Jahren noch leben, und dann wieder zu den 0,5 Prozent von denen, die nach 5 Jahren noch leben ... du hast es bislang immer geschafft ... alles ... naja, fast alles ...

... die ersten Zweifel sind leise, werden lauter mit jeder Chemo, fallen wie Tränen mit den ausfallenden Haaren, schreien hin und wieder in epileptischem Krampfrhythmus, versinken dann in Sprachlosigkeit ... und irgendwann fühlst du, dass du fällst, dass du einfach nur fällst ... in einen Abgrund hinein von enormer Tiefe, bodenlos, grundlos ... nichts kann dich halten und du selbst hältst längst nichts mehr ... du fällst mit enormer Geschwindigkeit ... nach Wut und Verzweiflung und Schmerz fällst du zuletzt durch die Angst hindurch wie durch eine schwarze Wolke ... fällst und fällst ...

und an irgendeinem Punkt dieses Falls – der unumkehrbar ist, du hast keine Chance, ihn zu stoppen, nicht du selbst und niemand anders – an einem Punkt, der sich anfühlt, als wäre er kurz vor dem Aufprall, vor dem Zerschmettern, vor der letzten Zerstörung, am äußersten Rand deiner Angst, an diesem Punkt gibst du es auf, dich zu wehren, gibst du einfach auf, gibst du dich auf in den Fall hinein ... und sagst Ja zu diesem Fallen ... vielleicht nicht du, vielleicht eher etwas in dir ... und es ist auch kein Wort, dieses Ja, es ist mehr, als würdest du im allerletzten Augenblick Flügel öffnen, von denen du bis grade nicht wusstest, dass du sie hast ... diese Flügel bremsen den Fall ... eigentlich stimmt das so nicht, denn sie stemmen sich nichts entgegen und halten auch nichts, nicht mal deinen Körper ... aber sie sind da und du mit ihnen in

*einer Schwebel, die sich lebendiger anfühlt als alles, was du jemals in deinem Leben geföhlt hast ... schwerelos ... gedankenlos ... frei ...
... du hattest keine Wahl ... du hast alles losgelassen, du hast dich losgelassen und jetzt föhlt du dich intensiver als jemals zuvor ... welch ein Glück ... welche Leichtigkeit ... Umwertung aller Werte ... du, nackt und bloß und abgemagert bis auf die Knochen, ohne den geringsten Schmuck einer Feder, welcher Art auch immer ... einfach nur du pur und ganz ... welch ein Glück ... und du spürst deine Flügel und fliegst durch das Nichts und es föhlt sich freundlich an und richtig und gut und ... außerhalb jeder Logik ... lebendig ...*

... sterben ist wie ... wie fliegen lernen in diesem Sinne ... mach dir keine Sorgen um mich, ich bin lange genug gefallen, jetzt fliege ich ... ich werde die letzten Atemzüge durchsegeln in diese innerste Lebendigkeit hinein, die meine ureigenste ist, das spüre ich, der war ich im Leben manchmal auf der Spur, bin ihr aber nie wirklich gefolgt ... ich bin glücklich, ich bin ich, ich bin ganz ... eine kleine Abschiedsträne weine ich meinem Leben nach ... alles ist gut ... aber wenn ich gelebt hätte, wie ich nun sterbe ... wer hätte ich sein können?“

FREUND MIT HIRNTUMOR IN EINEM BRIEF AN SEINE FRAU
ZWEI WOCHEN VOR SEINEM TOD MIT 56 JAHREN

Einleitung: Was hat das Sterben mit dem Leben zu tun?

Erfahrungen einer Sterbe- und Trauerbegleiterin

Auf unseren Palliativstationen, in unseren Hospizen und überall in unserem Land sterben Menschen unterschiedlichster Kulturen, Nationalitäten und Religionen: streng gläubige, liberal gläubige, frei spirituell denkende, gar nicht spirituell empfindende Menschen, Christ:innen, Muslim:innen, Jüdinnen und Juden, Alevit:innen, Sikhs, Hindus, Buddhist:innen, Bahá'í genauso wie keiner Glaubensgemeinschaft Angehörnde. Mein Erleben ist es, dass nicht zuerst die Zugehörigkeit zu einer Religion, oft nicht einmal die Offenheit gegenüber spirituellen Wegen das entscheidende Element auf dem Weg zu einem individuell stimmigen Sterben ist, sondern vor allem anderen das Maß, in dem der Tod anwesend sein darf und von allen Beteiligten „gewusst“ wird als nun bald zu erwartendes Ereignis, auf das sie sich gemeinsam einstellen.

Diese „Anwesenheit“ äußert sich dann kultur- und religionspezifisch sehr unterschiedlich.

Sterbewege – eingebunden in ein festes Ritualverständnis

Hier lassen sich, nach meiner Erfahrung, Vergleiche quer durch die Religionsgemeinschaften eher nach den Kriterien der Konservativität oder Liberalität der Glaubenseinstellung der Beteiligten als nach der Zugehörigkeit zu einer bestimmten Gemeinschaft anstellen. Strenggläubigen Menschen jenseitsbezogener Religionsgemeinschaften geht es oft darum, sich in bestimmten vorgeschriebenen Ritualen auf das Sterben vorzubereiten und nach dem Tod auf ganz bestimmte vorgeschriebene Weise Abschied zu nehmen. Das kann manchmal die Individualität eines Sterbe- oder Abschiedsprozesses in den Hintergrund rücken, bildet aber

meist für alle Beteiligten einen sicheren Rahmen in unsicherer Situation. Auch wenn persönliche Anliegen hier oft unausgesprochen bleiben und letzte Wünsche manchmal keinen wirklichen Ort haben, wissen sowohl die Sterbenden als auch die sie umgebenden Menschen um den Ernst und die Würde der Situation, nehmen sie und sich sehr bewusst wahr, lassen auch die Kinder in ihre Ritualwelt hineinwachsen und schaffen so für die Sterbenden wie für sich selbst als angemessen empfundene Übergangsräume. Das Sterben findet in einer Art festen Ordnung statt, die manchmal lebensverlängernde Maßnahmen, früher als medizinisch von manchen Ärzt:innen gewünscht, stoppt und den Vorgang des Abschiednehmens in den Mittelpunkt rückt. Das kann in selteneren Fällen zu persönlichen Dramen führen, besonders dann, wenn nicht alle Angehörigen in gleichem Maße der Glaubensordnung trauen. In den meisten mir bekannten Fällen führt es aber zu in sich runden, abgeschlossenen Sterbe- und Übergangserfahrungen, die die beteiligten Trauernden im Anschluss bald wieder zum gesellschaftlichen Weiterleben befähigen.

Sterbewege neu erfinden

Für liberal Glaubende, frei spirituelle und auch für gar nicht spirituell ausgerichtete Menschen geht es nach meinem Erleben stärker darum, individualisierte Sterbe- und Abschiedswege miteinander zu entwickeln. Sie haben oft gemeinsam, dass sie als Kinder und Jugendliche in keinen festen Umgangsrahmen mit dem Tod hineingewachsen sind. Es steht ihnen also kein geübtes Verhaltensrepertoire zur Verfügung. Sie kommen in ihrem Leben meist nur an Eckpunkten wie Hochzeiten, Taufen und Beerdigungen mit religiösen Riten in Berührung und nehmen diese eher als gesellschaftliche denn als spirituelle Erlebnisräume wahr. Sie müssen also den Weg, der mit einer stark lebensverkürzenden Diagnose für sie selbst oder für einen nahen Angehörigen beginnt, in gewisser Weise neu erfinden.

Diese Erfindungsprozesse finden nicht in einem Vakuum, sondern in ihrem vertrauten sozialen Gefüge statt und verändern dieses in vielen Fällen nachhaltig. Ein Sich-Einlassen auf diesen neuen Weg beginnt meist mit der Frage: Was ist jetzt, angesichts der Kürze der Zeit, die wir noch (miteinander) haben, wesentlich?

Letztlich ist das die entscheidende Frage. Wenn sie vor und von allen an einem Sterbeprozess Beteiligten offen gestellt wird, kann sie Begegnungstiefen ermöglichen und Wachstumsprozesse anstoßen, wie es sie sonst im alltäglichen Fluss des Lebens selten gibt. Aus dieser Frage heraus können Angehörige manchmal nach dem Tod des geliebten Menschen auch in die grundsätzliche Frage hineinwachsen: Was ist in meinem Leben überhaupt wesentlich? Worauf kommt es mir wirklich an? Wie habe ich bisher gelebt und wie möchte ich „eigentlich“ leben? Nicht selten wächst aus diesen Fragen der Mut zu grundlegenden Veränderungen des eigenen Lebens, die meist auf der im Sterbeprozess erlebten inneren Vertiefung und Konzentration auf das Wesentliche aufbauen.

Das Eigene finden

„Der Tod ist die beste Erfindung des Lebens. Er ist der Motor des Wandels.“ Mit diesem Satz aus einer viel beachteten Rede wird Steve Jobs, der Begründer von Apple, oft zitiert. In dieser Rede geht es im Anschluss vor allem darum, im Leben das wirklich Eigene zu finden, Abschied zu nehmen von allem, was von einem erwartet oder über einen gesagt wird und nur noch auf das Wesentliche zu schauen. Jobs weiter: „Die Erkenntnis des Todes ist der beste Weg, den ich kenne, um sich vor Verlustängsten zu schützen. Sie sind bereits nackt. Es gibt keinen Grund, nicht Ihrem Herzen zu folgen.“

Was hier ein wenig amerikanisch plakativ daherkommt, ist im Regelfall nicht das Ergebnis eines Denkprozesses, sondern das Re-

sultat dessen, was die wirkliche Begegnung mit dem eigenen nahen Tod auslösen kann. Steve Jobs hatte ein Jahr vor dieser Rede einen Tag lang aufgrund ärztlicher Vorhersage geglaubt, relativ zeitnah sterben zu müssen. Er bezieht sich in seiner Rede auf das Erleben dieses Tages.

Im Eingangszitat dieser Gedanken wird eine solche Erfahrung von einem Menschen, der wirklich zeitnah sterben musste, in Worte zu fassen versucht. – Wenn man die staunend beschreibenden Worte noch einmal liest und einen vergleichend theologischen Hintergrund hat, wird einem auffallen, dass sie den Urworten der Mystiker vieler Religionen und philosophischen Schulen im Tiefsten gleichen. Daraus wird sichtbar, dass die hier beschriebene Erfahrung zu den im Grundsatz überkulturellen und interreligiösen (im Sinne von in jeder Religion auf unterschiedliche Weise beschriebenen und so innerhalb und außerhalb jeden Religionsverständnisses erfahrbaren) Urerfahrungen des Menschseins gehört.

Der bewusste Weg zum eigenen Sterben oder ein wirklich nah erlebter Tod kann an die Wirkung lebenslanger Gebets- und Meditationspraxis heranreichen, an das Erkennen, dass ich gerade dann, wenn ich alles loslasse, was ich auf dieser Welt bin und habe, in einer Weise Person werde, wie es mir vor diesem Schritt unvorstellbar war. Diese Art von „Aufgabe“ des Ich, von Erkennen und Durchfühlen, dass das Leben selbst nicht in meinen Händen liegt, dass ich es weder kontrollieren noch in irgendeiner Weise festhalten noch mich an ihm festhalten, sondern es einfach nur leben kann, jeden Augenblick, jetzt, mit aller Aufmerksamkeit und Intensität, diese Erfahrung kann eine ungeheure Kraft zu gelebter Einzigartigkeit, zu innerem Wachstum, zur eigentlichen Personwerdung freisetzen. Nicht umsonst kommt unser Begriff „Person“ von *personare*, lateinisch: „durchklingen“, „durchtönen“.

Sterben verändert Leben

Nach einer intensiven Begegnung mit dem Tod kann das Leben selbst manchmal in anderer Weise durch uns hindurchklingen. In einer Weise, die uns frei(er) werden lässt von Ängsten, von äußeren Beurteilungen, Meinungen, Gepflogenheiten und Wert-Schätzungen. In einer Weise, die unseren Blick verändern und schärfen kann für das (Un-)Gleichgewicht des Lebens, das uns umgibt. Nach oder in einer solchen Begegnung kann sich im wörtlichen Sinne unser Ton uns selbst, unseren Nächsten und dem Leben gegenüber verändern.

Vielen Menschen bin ich begegnet, die durch die Erfahrung des eigenen Sterbens oder des Sterbens und Todes naher Angehöriger tiefer als vorher ihren eigenen Klang gefunden haben und deshalb dem Leben gegenüber einen anderen Ton anschlagen. Sie haben viele Ängste hinter sich gelassen. Sie sind freundlicher geworden, gütiger und großzügiger mit allem, was sie umgibt, aber genauso entschiedener und klarer und eindeutiger in dem, was sie ablehnen, weil sie es als dem wirklichen Leben nicht angemessen empfinden. Und sie beginnen nicht selten, nachdem sie das Geschehene für sich verarbeitet haben, ihr Leben nachhaltig zu verändern, was oft auch einschließt, ihr mit dem Sterbeprozess erworbenes Lebenswissen der Gesellschaft in anderer Weise zur Verfügung zu stellen, als sie es vor diesen Erfahrungen getan haben.

Wenn ich sehe, wie viele Kräfte die eben beschriebenen Erfahrungen in manchen Menschen freisetzen können und wie viele von ihnen diese Kräfte in unterschiedlichster Weise der Gesellschaft zurückgeben, dann frage ich mich, was passieren würde, wenn noch viel mehr Menschen ihre Todes- und Sterbensängste, die hier im westlichen Europa häufig Verlustängste sind, hinter sich lassen würden und sich dem zuwenden könnten, was wirklich wesentlich ist. Könnte die bewusste und offene Begegnung mit

dem jedes Leben betreffenden Tod, wenn sie schon früh im Leben beginnt, die Wertestruktur unserer Gesellschaft, unsere Lebensart und unsere Lebensziele vielleicht wirklich nachhaltig verändern?

Und wenn ja, wie könnte es gelingen, einen solchen Wandel anzustoßen? Könnte die überkulturelle und interreligiöse „Natur“ solcher Begegnungen mit dem Tod eine vertiefte Bewusstheit des Menschseins an sich unterstützen? Eine Bewusstheit, die es uns leichter macht, angesichts der immer durchlässiger werdenden Grenzen, der zu integrierenden Menschen unterschiedlichster Kulturen, Ängste zu überwinden, Vertrauen zu wagen, neue Modelle des Miteinander-Lebens und der Ressourcenteilung zu entwickeln? Kann die Begegnung mit dem Tod uns politisieren und individuell folgenreich öffnen für den uralten Gedanken der *ei-nen* Welt mit begrenzten Ressourcen, die anders verteilt werden müssen, wenn alle leben wollen?

Damit das nicht nur Träume bleiben, sondern vielleicht erste Schritte zur Veränderung von Wirklichkeiten, möchte ich dich einladen, beim Lesen dieses Buches, beim Dich-Vertiefen in die Übungen, offen zu sein für das, was uns Menschen im Innersten möglich ist und wie wir mit diesen Möglichkeiten zumindest unsere kleinen Welten verändern können, möchte ich dich bitten, diese Fragen im Herzen zu behalten und sie mitzunehmen in dein eigenes Leben, Sterben, Trauern und Begleiten.

1 Den Ängsten auf der Spur ...



PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Alle Rechte vorbehalten

© 2023 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.verlagsgruppe-patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Fotos mit Totenköpfen im Innenteil: Helmut Anton Zirkelbach,
www.helm-zirkelbach.de

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: Finidr s.r.o., Český Těšín

Hergestellt in Tschechien

ISBN 978-3-8436-1513-6

