

Was kann ich als Begleitender vom Sterbenden lernen?

FRAUKE KAMPLADE - STURM

In unserem Sprachgebrauch heißt es seltener, dass ein Mensch stirbt; wir sagen, dass er „heimgeht“, „entschläft“ oder aus einer anderen Sprachwelt: dass jemand „abnip-pelt“ oder „daran glauben muss“. Kranksein, Altsein, Lebensrisiken drängen wir ab in dafür zuständige Agenturen, z.B. in Versicherungen und Pflegeinstitutionen. Andererseits konsumieren wir den Tod als Spektakel in den Medien. Wir haben ein unklares Verhältnis zum Tod. Liegt das daran, dass wir ein unklares Verhältnis zum Leben haben?

Sterbende Menschen konfrontieren mich mit meiner Endlichkeit. Ich erlebe, dass ich nicht unendlich Zeit habe für mein Leben. Ich kenne die Gefahr, das Eigentliche immer in die Zukunft zu verlegen, auf bessere Zeiten zu warten und zu hoffen: „Wenn erstmal die Kinder groß sind“, „wenn ich das Examen bestanden habe“, „wenn ich erst einmal diesen oder jenen Posten erreicht habe.“ Oder „Wir haben uns nichts gegönnt, wir haben nur gearbeitet und wollten uns einen schönen Lebensabend machen und jetzt“?

Dies ist mein Leben hier und jetzt

Das Miterleben vom Sterben macht mir deutlich, wie sehr ich im Sterben der bin, der ich im Leben war. Im Sterben spiegelt sich das Leben wie unter einem Brennglas gebündelt. Was ich mir im Leben nicht erworben habe, das steht mir auch im Sterben nicht zur Verfügung. Wenn Eheleute z.B. nicht gelernt haben, sich gegenseitig nahe zu sein, Gefühle zu leben und zuzulassen, auch die negativen und die quälenden, wenn sie immer versucht haben, sich etwas vorzuspielen, um sich oder den anderen zu schonen, wie sollen im Sterben, in dieser dramatischen Situation plötzlich andere Haltungen zur Hand sein? Wie kann dann eine Offenheit da sein, die nie gewachsen ist, eine Nähe entstehen, die auch die schmerzlichen Zeiten des Lebens nicht ausspart, sondern sie zu integrieren fähig ist, also letztlich die einzige Nähe, die dann wirklich tragen kann?

Sterben ist nicht nur ein Zu-Ende-Gehen von Organfunktionen. Das steht natürlich zunächst einmal im Vordergrund: Die Nieren arbeiten nicht mehr, das Herz hört auf zu schlagen. Diesem Teilausschnitt von zu Ende gehendem Leben wendet die Apparatedizin unendlich viel Aufmerksamkeit zu. Aber dem anderen Bereich, dem damit einhergehenden Erleben von Menschen und der notwendigen Begleitung durch die letzte Lebensphase, stehen wir meist hilflos gegenüber. Und trotzdem wird das Sterben meist zu der Lebenskrise, die allein zu bewältigen kaum jemand in der Lage ist.

Sterben heißt Loslassen

Sterben ist der Zusammenbruch meiner Welt von Bezügen und Beziehungen, die mich ausgemacht, die mich getragen, die mir Halt und Stabilität gegeben haben. Das bin ich, daraus habe ich Lebenskraft und Sinn bezogen, das ist meine Identität. Und nun wird mir nach und nach alles genommen. Alles, was ein Mensch aufgebaut hatte, äußerlich wie innerlich an Wissen, an Beziehungen zu Menschen, zu Dingen, zu Ideen und Theorien, alles, woran sein Herz hängt, das, wo hinein er Kraft, Zeit und Energie gesteckt hatte, das muss er loslassen.

Ich glaube, wir können nachfühlen, in welchem totalen Ausnahmezustand sich Menschen im Sterben befinden können und wie vieler Zuwendung und Stabilität sie von außen bedürfen, um nicht selbst zusammenzubrechen oder in Verbitterung zu bleiben. Sterben heißt Loslassen, oft mitten im Leben oder am Ende des Lebens.

Akzeptieren, was ist

Auf dem langen Weg durch die Trauer gibt es aber auch neue Perspektiven. Das Wichtigste in der Sterbebegleitung ist, zu akzeptieren, was ist. Und dazu gehört an erster Stelle die Angst und auch das Vermeidungsverhalten des Sterbenden. Jeder Mensch verfügt über ein sensibles seelisches Gleichgewicht. Das hat im Leben dieses einzelnen Menschen einen Grund. Ich habe nicht das Recht, ein vielleicht lebenslang eingeübtes subtiles Vermeidungsverhalten in der letzten Lebensphase zu verändern oder einfach zu durchbrechen.

Viel wichtiger ist, herauszufinden, was ist diesem Menschen möglich und was ist ihm nicht mehr möglich noch anzugehen, noch zu verarbeiten, noch auszusprechen. Alles andere würde ihn, mich und die Beteiligten überfordern. Den anderen so zu nehmen wie er ist, so wie eines Tages auch ich angenommen sein möchte und das heißt eben auch mit meinem Schutzbedürfnis, mit meinem Vermeidungsverhalten aber auch mit neuer Würde.

Es hört sich leicht an, aber es ist schwer zu realisieren. Wir meinen nämlich immer, wir müssten am Anderen etwas tun, ändern, machen und haben so wenig Vertrauen, dass es viel ist, wenn wir einfach da sind. Damit kann so unendlich viel an Verwandlung geschehen, wenn wir dabei bleiben, wenn wir mit aushalten. Wenn wir Menschen im Leben von uns mehr zeigen könnten, von unserer Angst, unserer Verzweiflung, von unserer Bedürftigkeit und von dem, was wir voneinander brauchen. Vielleicht wäre wir im Sterben nicht einsam und das Sterben zeigte sich nicht so schwer für uns. ■