

Leseprobe:

Intention:

(...). Wenn es mir gelingt, Ihnen mit diesem Buch zumindest ein wenig Angst vor dem Sterben und dem Tod zu nehmen und Sie darüber hinaus dafür zu interessieren, sich diesem Thema mit Neugierde und Forschergeist zu nähern, wäre schon viel erreicht. Denn genau das ist die Intention, mit der ich dieses Buch geschrieben habe.

Vorwort:

„Ich habe keine Angst vor dem was danach kommt, ich habe Angst vor dem Sterben.“ In meinen vielen Jahren auf einer Palliativstation und im Hospiz begegnete mir immer wieder diese Aussage. Wenn ich als Sterbeamte Menschen begleite, die mit einer lebensbedrohlichen Diagnose konfrontiert sind, gebe ich ihnen gerne viele Mutmach-Geschichten von Heilungen an die Hand. Sie feuern an, das auch zu schaffen, geben Mut und zeigen Strategien auf, die gegriffen haben.

Was aber mache ich mit Menschen, die schon auf dem Weg sind, sich zu verabschieden? Oder Menschen, die sich im Vorfeld ihre Ängste anschauen?

Wir lesen und sehen in den Medien täglich vom Sterben, aber Mut macht uns das nicht. Aus meiner Erfahrung heraus ist das Sterben an sich kein schlimmer Akt. Es sind eher die Umstände, die den Übergang so schwer machen. Und die Umstände kann man verändern. Wie das gehen kann, möchte ich Ihnen in diesem Buch mitteilen.

Fallbeispiele und Interviews mit Fachleuten sollen Ihnen zeigen, dass es möglich ist, zu einem friedlichen Abschluss zu kommen. Und das nicht nur für den, der sich verabschiedet, sondern auch für die Angehörigen, die zurückbleiben.

Wenn es uns gelingt, mit einem „Ja“ auf den Lippen zu gehen und unseren geliebten Menschen mit einem „Ja“ weiterziehen zu lassen, dann haben wir ein großes Ziel erreicht.

Herr Werner: Mit Rosen bedeckt

Für die meisten Menschen, denen ich begegne, ist es nicht so schlimm, tot zu sein. Viel mehr haben sie Angst vor dem Sterben, vor dem Leid an sich. Dabei ist es hilfreich zu unterscheiden: Zwischen dem Leid, das wir nicht ändern können und dem Leid, das wir selbst gestalten können. Ersteres gehört zum Leben

und bildet einen wichtigen Teil unseres Daseins auf der Welt. Es ist gewissermaßen der Preis unseres Lebens. Diesem Teil müssen wir uns anpassen, wir müssen lernen, mit der Welle zu schwimmen. Wenn uns das gelingt, dann werden wir reifen und vielleicht eines Tages die Erfahrung machen, uns von etwas Größerem getragen zu fühlen. Mit Sicherheit wird es uns eine andere Ebene eröffnen. Wenn die äußere Welt wegfällt und wir uns auf unsere inneren Welten beziehen müssen, wenn unsere Mobilität und unser Aktionskreis abnehmen, dann öffnet sich oft die Welt des Gefühls. Das notwendige Leid baut eine Brücke auf zu unseren Mitmenschen. Diese Brücke ist die des Mitgefühls.

Auf die Art, wie wir sterben, können wir Einfluss nehmen. Die Palliativmedizin lindert das körperliche Leiden so gut es geht. Für unser seelisches Leiden sind wir selbst verantwortlich. Wir können es beeinflussen und gestalten, indem wir immer wieder Innehalten und uns fragen, was wirklich wichtig ist. Und indem wir trauern, um das, was verloren ging. Das macht uns bereit, einen Schritt vor den anderen zu setzen. Sein Leben zur Erfüllung zu bringen – und das sieht für jeden von uns anders aus – bringt Frieden und Transzendenz. Wir sterben nicht, weil alles so schrecklich geworden ist, sondern, weil sich unser Leben rund und in sich abgeschlossen anfühlt.

Und noch etwas ist immens wichtig für den letzten Lebensabschnitt. Dass wir in einer Atmosphäre sind, in der wir uns wohlfühlen, in der wir unbeschwert sein können. Das lässt uns zu unserem inneren Frieden finden. Dabei erleben wir intensiv mit unseren Sinnen: Den Geschmack eines guten Essens mit einem schönen Glas Wein, das Singen eines Vogels, das Berühren einer Hand. Wir merken, dass wir menschlich sind, und das über einen Körper, der dabei ist, sich zu verabschieden. Wir erleben Würde und Wohlbefinden und den Reichtum eines jeden Augenblicks, weil es kaum noch Zukunft gibt.

Was in diesen Ausführungen ein wenig theoretisch klingt, möchte ich anhand eines Gastes verdeutlichen, der nur zwei Wochen bei uns war. Wie viel Potenzial in diesem Gast steckte, obwohl er sich bereits in einem sehr reduzierten Körperzustand befand, zeigte uns seine beeindruckende letzte Lebensphase.

Gestern ging Herr Werner von uns. Mit zahlreichen Rosenblättern bedeckt liegt er da und strahlt Ruhe und Frieden aus. Um ihn herum befinden sich winterliche Blumen aus seinem Garten. Schneeglöckchen, Krokusse, Christrosen. Sie stammen aus dem Garten, den er bis vor seiner Krankheit noch pflegte und aus dem er Kraft und Jugendlichkeit schöpfte.

Die Tochter und der Sohn von Herrn Werner stehen neben seinem Bett, und wir sind berührt angesichts seines gelebten Lebens. Auch ich hatte eine besondere

Beziehung zu ihm. Es war Sympathie auf den ersten Blick, eine echte Herzensbeziehung, die vom ersten Moment an vorhanden war.

Herr Werner erzählte viele Dinge aus seinem Leben und war sehr an meinem Leben interessiert. Während der Pflege kam es zu bereichernden Gesprächen über unsere Reisen und unsere Erlebnisse, aber auch zu einem Austausch über tiefe Lebensthemen. Herr Werner hatte viel zu früh und ganz plötzlich seine Frau verloren, seine beiden Kinder allein großgezogen, eine Firma geleitet und war ein gebildeter Mann. Ein Mann mit Format. Gradlinig, einer, der weiß, was er will und Würde und Höflichkeit ausstrahlt. Was mich besonders beeindruckte, war sein für einen 88-Jährigen verblüffendes Gedächtnis.

Herr Werner kam zu uns mit Prostatakrebs im Endstadium. Er war sein ganzes Leben nie krank gewesen und hatte die Auseinandersetzung mit Krankheit und Tod stets gemieden. Auch als man Jahre zuvor bei ihm erhöhte Risikofaktoren feststellte, reagierte er nicht. Sieben Jahre ging das gut, dann holte ihn die Krankheit ein. Seit anderthalb Jahren war er zu Hause auf Hilfe angewiesen, die ein Pflegedienst leistete. Zuletzt verschlechterte sich sein Zustand derart, dass er sich entschloss, die Therapien abubrechen. Um seine Kinder, die extra aus Hamburg und den USA angereist waren, zu entlasten, wählte er für seine letzte Lebenszeit das Hospiz.

Bei seiner Ankunft war bei Herrn Werner eine leichte Unzufriedenheit zu spüren. Er hätte sich das Zimmer größer vorgestellt, ihn störten die Geräusche von rüchenden Stühlen im Stockwerk über ihm und den Empfang seines geschätzten Deutschlandfunks konnten wir zunächst auch nicht ermöglichen. Aber nach kurzer Zeit begann Herr Werner damit, andere Dinge schätzen. Die offene und warme Atmosphäre des Hauses, neue, aufgeschlossene Schwestern und den liebevollen, respektvollen Umgang miteinander. Er ließ sich darauf ein und alle Äußerlichkeiten waren vergessen. Ein Umzug in ein anderes Zimmer stand nicht mehr zu Debatte.

Was machte Herrn Werner in diesem Lebensabschnitt aus? Aus meiner Sicht war es sein Vermögen, sein Leben mit und aus dem Herzen heraus zu sehen. Er liebte die Berührung und er ließ sich berühren. An einem Nachmittag saßen die Musiktherapeutin und ich an seinem Bett und wir sangen unter anderem das Lied „Guten Abend, gute Nacht, mit Rosen bedacht.“ Dabei hielt Herr Werner die ganze Zeit meine Hand und streichelte sie. Die innige und dichte Atmosphäre ließ uns pure Gegenwärtigkeit spüren. Was für ein reicher Moment, was für ein Geschenk.

Ein anderes Mal waren es unsere pflegerischen Einnahmen, die Herr Werner ganz und gar in sich aufnahm. Wir hatten immer wieder solch intensive Augenblicke. Bei der Frage, ob er auf ein erfülltes Leben

zurückschaue, bejahte er mit einem Strahlen auf seinem Gesicht. Und auch, als wir uns gegenseitig sagten, wie gern wir uns mögen.

Herr Werner wurde sehr schnell schwächer. Er hörte auf, zu essen, seine Anämie raubte ihm jegliche Lebenskraft. Er schlief viel und suchte oft Momente des Allein-Seins.

Es kam der Tag, an dem er seine Kinder benachrichtigen ließ, er wolle sich jetzt von ihnen verabschieden. Auf seine Kinder war Herr Werner stolz und war gerne mit ihnen zusammen. Beide kamen und es ergab sich der Augenblick, in dem sie ihm ihre Wertschätzung noch einmal ausdrückten.

Danach kündigte Herr Werner an: „So, jetzt ist es gut. Jetzt will ich sterben.“ Meine Kollegin, zu der er das sagte, erklärte ihm, das mit dem Sterben ginge nicht so rasch, und wies ihn darauf hin, dass er dafür noch eine viel zu kräftige und feste Stimme habe. Aber da hatte sie die Persönlichkeit von Herrn Werner unterschätzt. Nur zwei Stunden später tat er ganz im Frieden mit sich im Beisein seiner Tochter seinen letzten Atemzug. Er hatte seine Ruhe gefunden – mit Rosen bedeckt.

Durch intensive Gespräche mit seinen Kindern erfuhr ich von einer beeindruckenden Wandlung und Reife des mir lieb gewonnenen Menschen, den ich nur zwei Wochen kennengelernt hatte. Herr Werner war Zeit seines Lebens ein sehr gradliniger, rationaler

Mensch gewesen. Er wusste, was er wollte und forderte es auch ein. Er legte viel Wert auf sein Äußeres, mied die Themen Vergänglichkeit und Tod.

Mit seiner Krankheit traten notgedrungen andere Aspekte in sein Leben. Er wurde gebrechlicher, war auf Hilfe angewiesen und musste ein Stück Kontrolle abgeben. Und es geschah eine Wandlung, die seine Kinder nicht für möglich gehalten hätten: Er öffnete sich und wurde demütig. Demut den Dingen gegenüber, die nicht wandelbar waren. Herr Werner verlor sich dabei aber nicht. Demütig gestaltete er das, was er gestalten konnte. Er hat es geschafft, zwei Gegensätze zu einer Einheit zu formen. Und das lässt mich demütig werden.

Der vorher so geradlinige Mann wurde weich und durchlässig. Er schaffte es, sein Herz zu öffnen. Durch dieses offene Herz war er empfänglich für den Reichtum, den der einzelne Moment trotz seines Leidensweges noch bot. So konnte Fülle auf einer anderen Ebene entstehen.

Im Leiden entstand das, was Patient und Pfleger verbindet. Wir fühlten zusammen, und in dieser Gemeinschaft konnte Heilung entstehen. Heilung nicht nur für ihn, sondern als gegenseitiger Akt. Ein Ergebnis von gegenseitigem Geben und Nehmen, das entsteht, wenn sich zwei Menschen darauf einlassen.

Herr Werner ist ein weiteres Beispiel dafür, dass Sterben offenbar ein selbstbestimmter Akt sein kann.

Herr Werner starb ohne die typischen Sterbephänomene wie präfinale Unruhe, brodelnde Atmung, Atempausen, weißes Munddreieck etc. Bei ihm bekommt man den Eindruck, dass der feste Entschluss, das Leben auf dieser Erde zu beenden, ausgereicht hat. Bei Herrn Werner war kein Widerstand gegen das Sterben zu spüren. Den Akt des Loslassens alles Äußeren hatte er vermutlich bereits im Vorfeld vollzogen. Es mag paradox klingen, aber dieser Mensch hatte die Kontrolle über das Nichtkontrollierbare. Auch an dieser Stelle ist es Herrn Werner gelungen, zwei Gegensätze miteinander zu vereinen.

Und noch etwas finde ich bemerkenswert: Wandlung geschieht bis zu unserem letzten Atemzug. Welche Schritte, welche Bereiche hat Herr Werner noch für sich entdeckt und sie sich vielleicht sogar erarbeitet. Er hat die Herausforderung seiner Krankheit und seiner Altersgebrechlichkeit genutzt. Obwohl ihm dadurch seine Selbstständigkeit und Mobilität genommen wurden, ist er doch um vieles reicher geworden. Seine Sonnenmaske aus Japan ging als Geschenk von ihm und seinen Kindern an unser Hospiz gehen. Ich finde, das passt!

Birgit und Michael: Humorvolle Reisevorbereitung

Birgit ist eine Freundin. Sie hat vor kurzem ihren Ehemann verloren. Sie besucht mich, weil es ihr ein Anliegen ist, von diesem Tod zu erzählen. Dieser Tod ist ein Beispiel von einem friedlichen Tod. Wo Weinen und Lachen seinen Platz hatte. Birgits Augen leuchten, wenn sie von ihrem verstorbenen Mann spricht. Gemeinsam sind sie durch dick und dünn gegangen. Während Michaels Krankheitsphase gingen sie offen miteinander um, zeigten ihre Gefühle, ihre Sorgen. Sie thematisierten das Sterben und den Abschied, der auf sie zukam.

Eines Tages wurde es unausweichlich, dass sich Michael in ein Krankenhaus einweisen lassen musste. Sein Zustand verschlechterte sich, er verbrachte immer wieder längere Phasen, die ich als „jenseits des Vorhangs“ bezeichne. Offensichtlich bewegte sich Michael in einer anderen Realität. Birgit, die selbst Sterbeamme ist, wunderte sich nicht, als er ihr erzählte, dass viele Leute kämen, und er los müsse. Sie nahm den Faden auf und sagte ihm, wenn viele Leute kämen, müsse man nicht sofort los, sondern erstmal schauen, welche Leute das seien. Und dann eine Planung machen. Sie nahm Papier und Stift und schrieb alles auf, was Michael ihr diktierte. Am Ende fragte Birgit, wie sie das denn mit dem Essen organisieren

sollten, wenn so viele kämen. Da schaute Michael sie an und sagte, sie solle sich darum kümmern. Beide lachten, weil diese Bemerkung so typisch für ihn war. Immer wieder gab es solche Situationen, auf die sich Birgit einließ und die mit herzhaftem Lachen endeten. Später, als Michaels Kräfte immer mehr nachließen, und er nicht mehr zu verstehen war, kommunizierte er mit seinen Augen: Sie glänzten, wenn er seine Frau ansah. Es waren zauberhafte Momente der Innigkeit.

Als das Sterben näher rückte, saßen Birgit, ihre Tochter und die Enkeltochter bei ihm. Birgit sprach ihrem scheidenden Mann Mut zu. Mach Dich auf den Weg, der Weg ist frei, und wir sind alle da. Ich passe auf, es ist alles in Ordnung. Michael war seelenruhig. Er hatte die typische Atmung eines Sterbenden. Wenige Stunden später ging er voller Frieden.

Sterbende ziehen sich immer mehr zurück. Sie leben oft in anderen Welten, in einer anderen Realität. Wir Sterbeammen reden ihnen diese Realität nicht aus. Im Gegenteil, wir steigen mit hinein in ihre Welt. Und spinnen den Faden weiter. Wenn wir wissen, was Sterbende empfinden, werden wir davon nicht irritiert sein.

Ich kann mich noch lebhaft an einen jungen Gast erinnern, der aufgrund eines Hirntumors bettlägerig war. Nachts ging er immer mit seinem Kumpels tanzen oder Tischtennis spielen. Begeistert erzählte er

mir morgens von seinen nächtlichen Ausflügen. Warum sollte ich ihm diese schönen Abenteuer ausreden, mit denen er seine Situation kompensierte?

Manchmal kommen mir diese Ausflüge in eine andere Realität wie eine Art Reisevorbereitung vor. Wenn wir planen, zu einem unbekanntem Ort zu fahren, bereiten wir uns in der Regel vor. Zum Beispiel, indem wir einen Reiseführer oder andere Literatur lesen. Wir studieren den Inhalt, damit wir einen Eindruck davon erhalten, was uns erwartet.

Sterbende reden oft in einer besonderen, bildlichen Sprache. Sie teilen uns mit, sie müssen gehen, ihre Sachen oder ihren Koffer packen. Sie müssen pünktlich zum Zug. Oder auch, dass sie satt sind. Mein Großvater hat bei seinem letzten Bier gesagt, es schmecke schal. Kurz darauf starb er. Anhand solcher Bemerkungen, dieser für Sterbende typischen Sprache, ahnen wir, dass der Abgang naht.

Wie die Geschichte von Birgit zeigt, können sich dabei durchaus Situationen ergeben, in denen man herzlich lachen kann. Humor ist immer hilfreich. Auch beim Sterben. Er macht es uns leichter, positiv zu bleiben in einer schwierigen Phase. Humor hat etwas Heilsames in sich. Und er hinterlässt uns etwas Schönes in unseren Erinnerungen.

Maria da Silva: Kann man sich aussuchen, wie man stirbt?

Maria da Silva war Brasilianerin. Sie kam früh in ihrem Leben nach Deutschland, um als Tänzerin in einer Revue aufzutreten. Sie war das, was man als „echten Feger“ bezeichnet: Klein, quirlig, temperamentvoll, attraktiv. Sie blieb in Deutschland, wo sie ihren Traumberuf viele Jahre ausübte. Als sie ins Ruhrgebiet zog, begann sie damit, sich für Buddhismus zu interessieren. Sie war ein Mensch, der eine unglaubliche Leichtigkeit ausstrahlte. Je älter sie wurde, desto leichter wurde sie. Sie sagte, wenn sie einmal sterben sollte, wolle sie das mit der Zigarette im Mund im Auto auf dem Weg zu ihren Freunden.

Eines Tages, war sie mit Freundinnen aus dem buddhistischen Zentrum verabredet und kam nicht. Barbara machte sich Sorgen und fuhr zu ihr nach Hause, um zu schauen, was los war. Sie fand Maria da Silva in ihrem Auto. Es sah so aus, als sei sie gerade eingestiegen, den Griff zu einer Zigarette, der Autoschlüssel steckte. In diesem Moment musste ein Aneurysma im Kopf geplatzt sein. Der Krankenwagen kam noch, aber Maria da Silva wachte auf der Intensivstation nie wieder auf.

Einige Freundinnen hatten eine halbe Stunde vor diesem dramatischen Ereignis noch mit ihr telefoniert.

Maria da Silva war voller Vorfreude auf das Treffen gewesen.

Wie ein Puzzleteil nach dem anderen setzt sich diese Geschichte zusammen. Wie ist es möglich, dass ein Tod, der nach Maria da Silvas Wunsch außergewöhnlich aussah, genau so eintritt? Eine Antwort darauf ist nicht zu finden, aber das Beobachten lässt uns staunen. Der Tod von Maria gibt uns einen Anlass, den Gedanken zu wagen, ob wir eventuell doch eine Gestaltungsmöglichkeit unseres Sterbens haben.

Dazu müssten wir uns im Vorfeld jedoch erst einmal darüber klar werden, wie wir überhaupt sterben möchten. Und das erfordert wiederum, unsere eigene Sterblichkeit zuzulassen. Die Buddhisten üben diese Praxis in der Beobachtung der Vergänglichkeit. Jeder Moment, jeder Atemzug ist einzigartig und wird so nie wiederkommen. Wir altern jede Sekunde, jeder Moment setzt sich jeden Moment neu zusammen. Die, die wir nach Halt und Sicherheit streben, mögen es nicht, diese Tatsache zuzulassen. Aber vielleicht lohnt es sich, sich uns unsere Vergänglichkeit öfter zu vergegenwärtigen. Um vielleicht eines Tages an dem Punkt anzukommen, an dem wir die Art unseres Sterbens selbst gestalten.