



Sterben – Handout

Öffentliche Vorträge FHNW Herbst 2021

Sterben aus Sicht der Sterbenden Donnerstag, 16. September

Was beschäftigt sterbende Menschen?
Mit der Pfarrerin Ella de Groot.

Sterben aus Sicht der Sterbenden: Was beschäftigt sterbende Menschen?

Vortrag von Ella de Groot, Pfarrerin, reformierte Kirchgemeinde Muri-Gümligen,
gehalten am 21. September 2021 an der HSA FHNW in Olten

Wie begegne ich sterbenden Menschen?

Als Pfarrerin begleite ich immer wieder schwer kranke Menschen. Menschen, die vom Arzt gehört haben, dass sie nur noch wenige Monate zu leben haben.

Die erste Begegnung mit einem schwer kranken Menschen ist jeweils die schwierigste. Denn oft kenne ich sie oder ihn noch nicht. Die erste, schwierigste Frage stelle ich zuerst mir selber: „Wie möchte ich, dass andere Menschen auf mich reagieren, wenn ich unheilbar krank wäre? Wenn ich in diesem Bett liegen würde und nicht mehr lange zu leben hätte, was möchte ich dann?“

- Ich möchte zum Beispiel nicht spüren müssen, dass Menschen Angst haben, mich zu besuchen.
- Ich möchte auch nicht, dass die Besucher versuchen locker zu sein und über das Wetter zu reden beginnen, oder über sonst unwichtige Sachen, weil sie Angst haben für die Stille, die im Schweigen entsteht.
- Ich möchte vor allem auch nicht, dass sie über andere kranke Menschen zu reden beginnen oder über ihre eigenen Gebrechen.

Vor etwa einem Jahr wurde ein Kollege krank. Selber war er Pfarrer gewesen und hatte viele Menschen in ihren letzten Lebensmonaten begleitet. Wegen Corona durfte ich ihn nicht besuchen, konnte nur mit ihm telefonieren.

„Eigentlich weiss ich gar nicht was ich dir sagen soll“, wagte ich ihm ungeschützt zu sagen. „Das wusste ich an den Krankenbetten auch nie“, sagte er, „aber jetzt, wo ich unheilbar krank bin, weiss ich es. Du musst nichts sagen, sondern einfach da sein, auch wenn es nur am Telefon ist“.

Einfach da sein, das ist leichter gesagt als getan.

Es bedeutet, dass ich still werden muss, so still, dass Raum entsteht für das, was den Sterbenden beschäftigt.

Alles beginnt mit Zuhören: Gut Zuhören ist eine Kunst!
Nicht sofort nach Lösungen suchen und versuchen Trostworte zu sprechen.
Einfach da sein und sich einlassen auf das, was den Sterbenden beschäftigt!

Was beschäftigt sterbende Menschen?

Wie erleben sie die letzte Phase ihres Lebens?

Sterbende Menschen beschäftigen häufig mit den folgenden Fragen.

1. Was erwartet mich noch? Wer bin ich, was will ICH?

Dazu möchte ich Ihnen ein erstes Beispiel erzählen.

Von einem Mann wurde ich angefragt, ob ich seine Mutter, ich nenne sie hier Elisabeth, in ihren letzten Lebensmonate begleiten könne. Der Arzt habe ihr mitgeteilt, sie habe noch etwa drei, vielleicht noch fünf Monate zu leben, erzählte sie mir. „Ich habe Angst vor den Schmerzen, Angst vor all dem, was ich bald nicht mehr kann, dass ich nicht mehr selbständig sein kann, ich habe Angst, mich selbst zu verlieren, dass ich nicht mehr die bin, die ich war.“

Die Angst vor dem Verlust seines Selbst, die Angst, nicht mehr selbst bestimmen zu können, begleitet viele sterbende Menschen. In den letzten Jahrzehnten sind wir alle den Ärzten gegenüber viel mündiger geworden. „Ich will selbst bestimmen, wie und wann ich sterbe“ ist ein Satz, den ich oft höre.

Heute steht es jedem frei, die letzte Phase seines Lebens auf eigene Weise zu gehen, bis zum begleiteten Freitod. Es geht mehr und mehr darum, dass ‚ich‘ bestimmen kann, wie ich meinem Sterben Form geben will und nicht, dass jemand anderes darüber bestimmt. Aber, wer ist dann das ‚ich‘, das bestimmen möchte.

Elisabeth hat sich nach der Information über ihre unheilbare Krankheit zurückgezogen. Sie hat sich vom Leben abgewendet. Es kam mir vor, als ob sie einen dicken Vorhang gezogen hätte zwischen sich und ihrer Umgebung. Dieses Stück Lebensweg wollte sie nicht mehr gehen müssen, sie wollte es am liebsten überspringen und vor allem auch andere nicht damit belasten.

Bei einem meiner Besuche, erzählte sie mir, dass ihr Sohn bald heiraten würde, sie sei auch eingeladen, wolle aber auf keinem Fall hingehen.

„Warum willst du nicht hingehen, fühlst du dich zu schwach?“, habe ich sie gefragt.

„Nein, ich will einfach nicht“, antwortete sie, «ich will sein Fest, seinen grossen Tag nicht verderben mit meiner Krankheit. Ich würde einen Grauschleier über seinen Festtag legen“.

Ich spürte, wie ihre Angst vor dem Verlust ihrer Selbst, dem Verlust von ihrer Kraft, von ihrer Ausstrahlung und die Angst, die Kontrolle über ihr Leben zu verlieren, sie blockierte. Sie hatte Angst, nicht mehr die Frau zu sein, die sie einmal war, so dass sie sich lieber von allem zurückzog. Auch beschäftigte sie, welches Bild von sich sie zurücklassen würde, das Bild der lebensfrohen Frau von einst war zerstört worden, und es blieb nur das Bild ihrer Zerbrechlichkeit, meinte sie.

In ihrem Wohnzimmer stand ein grosser Blumenstrauss. Sie sah, dass mein Blick dorthin wanderte. «Das ist der einzige Vorteil vom Kranksein», sagte sie, «dass man schöne Blumensträusse bekommt».

«Was bedeutet dir dieser Blumenstrauss?», fragte ich sie.

Sie antwortete: «Er bringt Farbe und Leben in mein Zimmer».

«Du freust dich also an den Blumen als Zeichen für das Leben?», fragte ich.

«Ja, sehr», sagte sie.

«Weisst du», so fuhr ich fort, «die Trauung deines Sohnes ist ja eigentlich auch ein Zeichen für das Leben. Meinst du, du könntest dich daran nicht auch freuen?»

Elisabeth blieb lang, sehr lang still und dachte nach.

Dann sagte sie leise: «Ja, das ist so. Eigentlich habe ich mich bereits vom Leben verabschiedet und ich lebe, als ob ich eigentlich schon gestorben wäre.

Dabei gibt es noch so viel, an dem ich teilhaben und mich darüber freuen könnte. Nicht nur die Blumen, sondern auch der Hochzeitstag meines Sohnes. Ich werde hingehen, auch wenn's nur kurz sein wird».

Elisabeth hat gespürt, dass ihr Leben eng verwoben ist mit dem Leben von anderen und dass sie dieses Gefühl nun wieder zulassen kann. Nach unserem Gespräch hat sie den Stimmen von ihrem Sohn und ihrer Schwiegertochter in sich Raum geben und etwas in ihrer Haltung ändern können. Sie spürte jetzt, was sie zutiefst

eigentlich wollte: Nämlich noch am Leben von ihren Liebsten teilhaben. Sie hat ihre Angst vor ihrem körperlichen Zerfall, die Angst, dass sie das Fest mit ihrem Kranksein verderben könnte, loslassen können und offen werden für das, was sie noch erfreuen könnte.

Jeder Mensch braucht die Stimmen von anderen Menschen, um sein 'ich' zu finden. Auch in der allerletzten Phase des Lebens können Menschen sich ändern, weil das 'Ich' immer in Beziehung zu anderen steht. Das können Familienmitglieder sein, das können Pflegende sein, eine Ärztin oder sonst eine Begleitperson.

Aus dieser Perspektive heraus bekommt der Begriff 'Selbstbestimmung' einen neuen Inhalt. Elisabeth meinte anfänglich zu wissen, was sie wollte, nämlich sich vom Leben abschotten und nicht an die Hochzeit gehen. Dank unserem Gespräch ist es ihr gelungen, auch anderen Stimmen in sich Raum zu geben und wieder Freude zulassen zu können. Jeder Mensch braucht andere Menschen, um sich selbst näher kommen zu können.

Ein anderes Beispiel:

Eindrücklich waren die Begegnungen mit Frau Pfister. Eine schwere Herz-Lungenkrankheit machte ihr Leben nicht mehr lebenswert und sie wollte selbstbestimmt mit Hilfe einer Sterbeorganisation sterben. Ihr Mann hat mich angerufen und um Unterstützung gebeten.

In den ersten Gesprächen ging es immer um organisatorische Fragen, wie zum Beispiel, welche Art Beerdigung sie sich vorstellte oder was für ein Bild auf die Todesanzeige gedruckt werden sollte. Sie wollte selbst bestimmen, welches Gedicht gedruckt und welchen Text in der Abdankungsfeier gelesen werden sollte.

Ihr Mann weigerte sich, bei diesen Gesprächen dabei zu sein, denn er war nicht damit einverstanden, dass seine Frau, mit Hilfe einer Organisation, selber ihrem Leben ein Ende setzen wollte und er wollte sich deshalb auch nicht über ihre Abdankungsfeier Gedanken machen.

Ihr Zustand verschlechterte sich zusehends, die meisten organisatorischen Sachen waren geregelt und dann kam die Frage auf: wann soll der assistierte Suizid vollzogen werden?

«Nehmen Sie sich Zeit, ein Datum auszuwählen», sagte ich Frau Pfister, «ich komme nächste Woche wieder, dann reden wir weiter».

Als ich eine Woche später wieder an der Haustür läutete, öffnete Herr Pfister mit einem glücklicheren Gesicht die Tür und sagte: «Sie macht es nicht, sie sieht davon ab, ihr Leben mit Exit zu beenden».

Frau Pfister erklärte mir darauf, warum sie es sich anders überlegt hatte und sagte: «Zuerst habe ich in meine Agenda geschaut, was ein guter Tag für meinen Tod sein könnte. Dann habe ich meinem Mann ein paar Daten vorgeschlagen. Er hat klar gesagt, er werde dann nicht zu Hause sein, das halte er nicht aus. Dann habe ich mir überlegt, dass ich zumindest meine Tochter gerne dabei haben möchte, aber sie arbeitet als Lehrerin an einem Gymnasium. Sie müsste dann frei nehmen und dem Rektor erklären, dass sie frei nehmen müsse, weil ihre Mutter dann sterben wolle. Denn auch meine Tochter hat Mühe damit, dass ich den Weg mit Exit gehen möchte. Langsam habe ich eingesehen, dass meine Familie und was sie empfindet mir wichtiger ist. Darum habe ich mich anders entschieden. Ich habe mich entschieden, den Tod auf andere Weise auf mich zukommen zu lassen».

Frau Pfister brauchte die klaren Stimmen ihrer Familienangehörigen, um in Bewegung zu kommen und um herauszufinden, was ihr 'ich' wirklich wollte. Zwei Monate später ist Frau Pfister nach einem Herzstillstand plötzlich gestorben. Mit ihrem Sterben konnten ihr Mann und ihre Tochter Friede haben.

2. Was kann oder soll ich noch tun? Was will ich sein lassen?

Mit diesen Fragen setzen sich Sterbende in der Regel intensiv auseinander, denn neue medizinische Möglichkeiten und die grosse Auswahl an Therapien versprechen Hoffnung.

Diese Wahlmöglichkeiten sind aber belastend.

- Auf der einen Seite ist da die Angst vor einem langen Leiden und den vielen Schmerzen.
- Auf der anderen Seite ist die Angst vor den endlosen Behandlungsmöglichkeiten, vor wieder einer anderen Chemotherapie, oder vor noch mehr Medikamenten, die das Leben zwar verlängern, manchmal aber auch das Leiden.

Weil die Möglichkeiten so gross sind, werden Menschen gezwungen zu wählen. Und das kann sehr belastend sein.

Herr Zahnd ist schwer krebskrank und hat bereits mehrere Chemo-behandlungen durchgestanden, die nicht das erhoffte Resultat hatten. Er mag nicht mehr. Nun hat sein Arzt ihm eine neue, andere Therapie empfohlen, vielleicht würde diese helfen.

Herr Zahnd möchte nein sagen, doch seine Frau kann nicht loslassen und bittet ihn darum, die neue Therapie zumindest mal zu probieren. Ihre Kinder sind sich uneinig.

Für die ganze Familie ist die Situation enorm belastend und Herr Zahnd hat so keinen Raum, sich auf sein Sterben vorzubereiten. Er fühlt sich zudem schuldig, weil er gegen den Wunsch seiner Frau keine neuen Medikamente mehr ausprobieren möchte.

Auch das kann sehr belastend sein, dieses Schuldgefühl, weil man weitere Eingriffe oder Medikamente verweigert.

Wie können wir anders umgehen mit den vielen Möglichkeiten, die die Medizin heute anzubieten hat?

Frau Schmid litt an einem Hirntumor. Die Chemotherapien hatten keine Wirkung mehr. Der Arzt hatte vorgeschlagen, noch eine Operation durchzuführen, obwohl sehr unsicher war, ob sie etwas bringen würde. Frau Schmid hatte das Pensionsalter noch nicht erreicht, sie war aber dankbar für ihr gutes Leben und war überzeugt, nichts verpasst zu haben. Sie, ihr Mann und ihr Sohn haben sich zu dritt um den Tisch gesetzt. Alle drei haben sich offen und ehrlich äussern können und zu dritt beschlossen, auf die Operation zu verzichten. Niemand musste sich schuldig fühlen.

3. Wie kann ich das Schwierige in meinem Leben loslassen?

Es ist nicht einfach, das Leben loszulassen, auch das beschäftigt sterbende Menschen.

In dem Beispiel von Frau Schmid mit ihrem Hirntumor, hat sie das Leben erst loslassen können, als sie wusste, dass ihr Mann und ihr Sohn ihre Entscheidung auf eine Operation zu verzichten, auch unterstützten. Ihre Angst, dass sie ihnen zur Last werden könnte, konnten sie besprechen und eine Lösung mit der palliativen Spitex organisieren.

Loslassen ist ein aktives Geschehen zwischen den Sterbenden und ihren Nächsten.

Walter Moser war ein schwieriger Mann. Er hatte schon jahrelang keinen Kontakt mehr zu seinem Sohn. Angefangen hatten die Probleme damit, dass der Sohn den Militärdienst verweigert hatte. Der Vater hingegen war immer sehr stolz gewesen auf seine eigene Militärkarriere und konnte den Sohn nicht verstehen. Im Laufe der Zeit kamen immer neue Auseinandersetzungen dazu und eines Tages war der Bruch vollzogen. «Ich werde mich nie mehr bei ihm melden», sagte Vater Moser.

Als ich Walter Moser kennenlernte, hatte er Mühe mit dem Altwerden, er hatte Angst vor dem Leiden, er wurde depressiv und wusste nicht, wie er Ordnung in sein Leben bringen konnte. Er war ein Mann, der anderen das Leben schwer machte. Er wusste, dass er viele Beziehungen in seinem Leben zerstört hatte, und er litt darunter. Immer mehr haderte er mit sich, mit dem, was er geworden war und er zeichnete ein Bild von sich als ein Mensch, der im Leben versagt hatte.

In den vielen Gesprächen, die ich mit Walter Moser führte, ist es gelungen, dass er das Bild, das er von sich hatte, das Bild von einem Mann, der auf allen Fronten versagt hat, loslassen konnte. Nach und nach hat er sich selbst als Mensch mit all seinen Schwachheiten und Fehlern annehmen können. Es ist ihm gelungen, sich von dem zerstörenden Gefühl von Wut und Enttäuschung über sein eigenes Leben zu befreien.

Bei meinem letzten Besuch sagte er mir: «Ich denke, dass ich jetzt den Kontakt zu meinem Sohn aufnehmen werde». So weit ist es leider nicht gekommen, denn kurz darauf starb Walter Moser unerwartet schnell.

Er hat sich von einem sich selbst und seine Beziehungen zerstörenden Selbstbild lösen können und den Schritt zum Frieden mit seinem Sohn innerlich gemacht. Das hat ihm so viel Ruhe gegeben, dass er das Leben loslassen konnte.

Als ich dem Sohn erzählen konnte, dass sein Vater sich vorgenommen hatte, den Kontakt wieder aufzunehmen, der Tod aber schneller eingetreten war als erhofft, war das für den Sohn bereits so erlösend, dass auch er sich in Frieden von seinem Vater verabschieden konnte. Natürlich blieb Trauer zurück über das, was nie hatte sein können. Für den Sohn reichte aber das mir gegenüber geäußerte Vorhaben des Vaters, um Frieden zu finden. Der Sohn sagte sogar: «vielleicht ist es

gut, haben wir uns nicht noch zu einem Gespräch getroffen, denn die Möglichkeit, dass es trotz allem wieder eskaliert wäre, bestand nach wie vor. Es ist besser so wie es ist».

Das Loslassen kann immer von zwei Seiten angeschaut werden, von der Seite der Sterbenden und von der Seite der Angehörigen. Beide müssen loslassen, beide wollen festhalten.

Menschen sterben auf unterschiedliche Arten und es scheint mir manchmal, ob es dabei um zwei Muster handelt. Manche sterben im Beisein der engsten Familienmitglieder oder in den Armen ihrer Liebsten, andere gehen, wenn Angehörige sich gerade einen Kaffee holen wollten. Es scheint so, dass das Loslassen vom Leben ein aktives Geschehen ist, auf das wir bewusst oder unbewusst Einfluss nehmen können.

Wie kann ich loslassen? Und was kann ich loslassen?

Sterben bedeutet loslassen müssen: All das, was wir im Leben aufgebaut haben, Menschen, die wir liebhaben und schliesslich unser eigenes Leben selbst. Es gibt Menschen, die noch vieles regeln wollen, bevor sie loslassen können. Das kann die Verteilung vom Schmuck sein oder das Überschreiben des Ferienhauses auf den Enkel. Herr Blaser hat unbedingt seine Todesanzeige gestalten wollen, andere Menschen regeln ihre eigene Abdankungsfeier bis ins Detail und bestimmen sogar, was anschliessend beim Leidmahl gegessen und getrunken werden soll.

4. Wie kann ich mich von meinen Schuldgedanken befreien?

Wie kann ich mich versöhnen?

Sehr oft fragen sich Menschen in der letzten Phase ihres Lebens: «was habe ich aus meinem Leben gemacht? Was lasse ich zurück an guten Sachen, wo bin ich gescheitert, was habe ich falsch gemacht?»

Es kann ein sehr schmerzhafter Prozess sein, wenn Menschen das Gefühl haben, dass sie sich in Beziehungen schlecht verhalten haben, wie das im Beispiel vom Walter Moser der Fall war. Gedanken an Streitereien und Familienkrach können sehr belastend sein. Aber auch die Feststellung: «Ich habe zu wenig aus meinem Leben gemacht». All das kann das Loslassen erschweren. Gutes Sterben ist Sterben im 'versöhnt sein mit dem Leben'. Wenn Menschen durch Schuldgedanken geplagt werden, kann es schwer sein, das Leben loszulassen.

Wie versöhne ich mich? Welches Bild möchte ich, das von mir in Erinnerung behalten wird?

Auch diese Fragen beschäftigen Sterbende.

Menschen möchten gerne so in Erinnerung behalten werden, dass ihnen gerecht wird. Um das Leben gut abzuschliessen kann es darum hilfreich sein, auch das Negative, das ein Mensch erlebt hat, anzuschauen. Schmerz und Trauer, Verfehlungen und Schuld.

Sterbende Menschen schämen sich manchmal für das, was sie in ihrem Leben angerichtet haben. Sie versuchen die Gedanken daran zu verdrängen, um vor diesem Gefühl von Scham und Reue zu fliehen.

Wenn sterbende Menschen sich aber noch versöhnen können, dann wird nicht nur die eigene Ruhe grösser, sondern auch das Glück der Betroffenen.

Es ist aber eine schwierige Aufgabe, anzusehen und einzugestehen, wo man Fehler gemacht hat.

Herr Müller konnte erst ruhig sterben, als er seinen Kindern erzählt hatte, dass er noch ein anderes, uneheliches, Kind gezeugt hatte. Die Kinder konnten sich mit dem Vater versöhnen. Herr Müller konnte ruhig sterben und die Familie hatte dadurch Kraft bekommen für das weitere Leben.

Als Pfarrerin kann ich Sterbenden manchmal dabei helfen, die Scham, die sie spüren, loszulassen und sie aussprechen lassen, was sie an Schuldgedanken quält.

Ja, das ist schmerzhaft und niemand möchte unschöne Erinnerungen wieder an die Oberfläche holen. Es scheint einfacher zu sagen: «vergessen wir's lieber». Es ist eine Kunst, das Ungute und Unschöne, das in der Vergangenheit passiert ist, wieder anzufassen, ehrlich anzuschauen, sich damit zu versöhnen und anschliessend wieder an seinen Platz zurück in die Vergangenheit zu geben.

Die Versöhnung kann ein kostbares Geschenk sein, durch sogar die eine zerbrochene Beziehung wieder belebt werden kann.

5. Welche Rolle spielt der Glaube beim Sterben?

Anders als Sie vielleicht erwarten würden, habe ich die Erfahrung gemacht, dass die Frage, was nach dem Tod kommt, die Sterbenden viel weniger beschäftigt als der Rückblick auf das eigene Leben.

Der Tod ist die grosse Unbekannte. Wir wissen nichts darüber, was nachher ist.

Jeder Mensch hat andere Vorstellungen über den Tod, denn diese werden geprägt auf Grund vom Leben, das er oder sie geführt hat. Manchmal spielt der Glaube eine Rolle, ob jemand in Ruhe oder verängstigt stirbt.

Die tiefgläubige Frau Lehmann wollte sterben. Jeden Abend bat sie Gott darum, nicht mehr aufwachen zu müssen. Als sie dann morgens trotzdem wieder aufwachte, fühlte sie sich schuldig, dass sie sterben wollte. Eines Tages sagte sie mir: «dass ich immer noch lebe, ist für mich ein Zeichen dafür, dass Gott mich nicht will». Dann hat sie angefangen über ihr Leben nachzudenken und nach Sünden zu suchen. Natürlich fand sie etwas, von dem sie überzeugt war, da habe sie gesündigt und das sei der Grund, dass Gott sie nicht wolle. Sie entwickelte immer grössere Ängste, dass sie sich nach ihrem Tod vor diesem Gott rechtfertigen müsse.

Ein solcher Gott ist für mich kein Gott, sondern die Fantasie von einem von Angst erfüllten Menschen. Es war sehr schwierig, diese Frau von ihren Ängsten zu erlösen und sie von ihren Fantasien zu befreien.

Ich denke, dass es Mut braucht, sich keine Vorstellungen, Wunschträume oder Fantasien über den Tod zu machen. Der Tod bleibt das Unbekannte. Sterben ist der Übergang zu diesem Unbekannten. Zum Sterben braucht es Vertrauen.

Die Sterbende brauchen Zeit und Zuwendung, um Raum zu schaffen um all das, was sie beschäftigt, benennen zu können.

Zum Schluss

Die Kunst des Sterbens ist eigentlich nichts anderes als eine Form der Lebenskunst. Die Themen, die sich am Ende eines Lebens aufdrängen, sind die gleichen Themen, die auch in unserem Alltag eine Rolle spielen.

Es ist der bevorstehende Tod, der alle diese Themen ins Licht der Endlichkeit rückt und sie nicht mehr verdrängen lässt.

Mit anderen Worten: Vieles was sterbende Menschen beschäftigt, beschäftigt auch uns im Alltag, wenn wir es nicht verdrängen.