

Freude und Scheitern, Hoffnung und Enttäuschung von Erwartungen, Lebensmut und Krankheit, Dankbarkeit und Verbitterung liegen oft nahe beieinander. Zwischen diesen Polen bewegt sich unser Leben, und es kommt auf eine bewusste Gestaltung an, um diese Widersprüche fruchtbar zu machen. Auch im Scheitern zu bestehen, auch im Schmerz den Kummer zu überwinden, durch die Klage hindurchzugehen zur Erfüllung, das ist das Grundmotiv der christlichen Erfahrung (und der buddhistischen Weisheit nah verwandt). Mitten im Tod Jesu klingt das Motiv der Erlösung an, mitten im Scheitern menschlicher Erwartung zeigt sich die Öffnung zu göttlicher Erfüllung. Weihnachten und der Karfreitag durchdringen einander, wie Johann Sebastian Bach so eindrucksvoll am Beginn des Weihnachtsoratoriums zeigt, wo die Frage an das Jesuskind «Wie soll ich dich empfangen?» auf die Choralmelodie eines Passionsliedes gesungen wird, wo also Geburts- und Leidensgeschichte verknüpft werden. Kann man dem Leiden einen Sinn abgewinnen? Manchmal durchaus, aber nicht immer. Aber immer facht Leiden die Sehnsucht nach Befreiung an, und es kann in uns das Mitgefühl für das Leiden anderer wachrufen. Dann sind Leiderfahrungen ein Gewinn an Reife.

Eine wesentliche Übung für eine Integration solcher Widersprüche ist die Praxis der Dankbarkeit. Ich möchte zeigen, dass und wie diese eingeübt werden kann und das Lebensgefühl des Menschen, auch des leidenden, konstruktiv verändert, so dass wieder neue Freude möglich wird. Sterben lernen bedeutet nicht, das Leben um jeden Preis zu verlängern, weder durch Hightech-Medizin noch durch eine psychosomatische Technik, die dann Spiritualität genannt würde. Im Hospiz und in der Sterbebegleitung überhaupt geht es bei dem palliativen

Ansatz vor allem darum: *Nicht dem Leben mehr Tage geben, sondern dem Tag mehr Leben geben.*

Menschen können schwer, leider auch würdelos sterben, unter kaum erträglichen Schmerzen. Doch müssen Schmerz und Leiden unterschieden werden. Schmerz ist ein Bündel von Empfindungen, die der Körper durch neuronal verknüpfte Signale hervorruft. Leiden ist eine geistige Reaktion darauf, die beeinflusst werden kann. Viele Fallberichte zeigen, dass man lernen kann, mit Schmerzen zu leben, und sich dadurch auch das Leiden vermindern lässt. Allerdings: Ein Sterben in Schmerzen kann man nur aushalten, selbst wenn Medikamente Linderung bringen können. Bei Unfällen oder gewaltsamer Fremdeinwirkung, aber auch bei schwerer Krankheit wäre es völlig unangebracht, von einem «guten Sterben» sprechen zu wollen. Besonders der Tod junger Menschen erschüttert uns und wirft die Sinnfrage auf, die wir nicht beantworten können. Beschwichtigungen oder Verdrängung der Verzweiflung würden nicht nur einen noch unerträglicheren Stress – und womöglich Vorwürfe in jeder Richtung – heraufbeschwören, sondern alle Beteiligten überfordern. Dann bleibt nur, das Leid gemeinsam auszuhalten, und genau das kann eine so tiefe Verbundenheit wachsen lassen, dass ein Licht am Horizont auftaucht. Dramatisch wird die Situation, wenn Kinder sterben, und zwar nicht nur, weil das Unbegreifliche des Schicksals jede Fassung nimmt, sondern auch, weil oft Schuldgefühle auftauchen – seitens der Eltern, manchmal auch seitens der Kinder. Hier ist rechtzeitige Verabschiedung nötig, Wiederholung und Gewöhnung an die Situation, vor allem das Zulas-

sen von Dankbarkeit für das Gemeinsame. Krebskranke Kinder und Eltern krebskranker Kinder brauchen genauso Zeit für einen begleiteten Trauerprozess wie Kinder krebskranker Eltern. Alle Begleitung muss darauf gerichtet sein, verborgene oder offenkundige Schuldgefühle auszuräumen, indem sie zugelassen und bearbeitet werden. Dazu bedarf es womöglich therapeutischer Intervention. Aber auch hier können Erzählungen aus den Religionen oder Beispielgeschichten Zusammenhänge herstellen und widerstrebende Ebenen menschlicher Erfahrung verknüpfen, so dass Sinn gestiftet wird. Und Sinn ist eine Brücke zur Freiheit aus dem Schmerz. Große oder kleine Rituale können in solchen Momenten besonders hilfreich sein, weil sie mitten in der Zeit einen Anflug von Zeitlosigkeit und die Einheit des Gegensätzlichen spürbar werden lassen, gerade wenn Kontrolle ganz aufgegeben werden muss.

Nicht nur Sterbende, auch die Angehörigen befinden sich oft in einem Emotionschaos, mit Verlustängsten und Schuldgefühlen, vor allem wenn keine eindeutige Patientenverfügung vorliegt und Entscheidungen zu treffen sind. Ärzte können dann nicht nur, sie müssen empathisch und mit Aufmerksamkeit für den Einzelfall beratend zur Seite stehen. Ärzte haben nicht nur Verantwortung für das Leben, sondern auch für das Sterben. Das Therapieziel ist in solchen Augenblicken nicht die Verlängerung des Lebens, sondern das Sterben in Würde. Und das ist möglich, wenn wir lernen, eine Haltung der Ehrfurcht vor dem Unbekannten und Unbegreiflichen, vor dem nicht Kontrollierbaren einzunehmen. Das verlangt Mut und die Überwindung von Ängsten. Ängste entwickeln wir bei Kontrollverlust oder wenn wir mit einer Situation nicht vertraut sind. Tiefe ekstatische Erfahrungen der Hingabe und

dramatische Verluste sind solche Erschütterungen des Übergangs, bei denen wir in Unbekanntes eintauchen und, wenn nach menschlichem Ermessen alles gut geht, mit Vertrauen wieder auftauchen können. Sterben ist der radikalste und emotional am meisten fordernde Übergang. Jeder Übergang im Leben war transformierend – Pubertät, Adoleszenz, Hochzeit, Orts- und Arbeitswechsel und der Eintritt in die Altersruhe haben uns gelehrt, dass es nicht hilfreich ist, am Gewohnten festhalten zu wollen. Ob und wie man eine solche Haltung kultivieren kann, wird uns in den folgenden Betrachtungen beschäftigen.

Für Sterbebegleiter ist es vor allem wichtig zu lernen, von der Ausrichtung auf Erfolg ihres Handelns abzulassen. Joan Halifax erwähnt in ihrem Buch über das Sterben drei Grundsätze, die fundamental sind, um am Sterbebett eine angemessene Haltung entwickeln zu können:⁴ Nichtwissen, Anteilnahme und mitfühlendes Handeln. Wir wissen letztlich nicht, was uns erwartet, weder im Sterben noch im Tod. Aber es gibt Hoffnungen, die begründet, gestärkt oder vielleicht sogar geweckt werden können. Mitfühlendes Handeln ist dann authentisch, wenn wir im Wissen unseres Nichtwissens und in emotionaler Anteilnahme dem sterbenden Menschen weder unsere eigenen Ängste noch unsere Hoffnungen aufdrängen, geschehe dies nun bewusst oder unbewusst, sondern gemeinsam vor dem Rätsel des Todes schweigen lernen. Dem Sterbenden die Führung zu überlassen, selbst nichts zu wollen, kann in intensivere Gemeinschaft führen. Schweigen und Nachsinnen können tiefe Verbindung und Bindung ermöglichen. Das lässt sich bekräftigen durch Zeichen der Gemeinsamkeit, indem etwa ein kleiner Gegenstand wie eine Glaskugel, eine Blüte oder ein Stein schweigend gereicht und betrachtet wird. Darin

bildet sich die Haltung der Ehrfurcht angesichts von Sterben und Tod ab.

Ich habe zu danken allen denen, die mir durch ihre Erfahrung in der Begleitung Sterbender Augen und Herz geöffnet sowie den Verstand geschärft haben, vor allem den Mitarbeitern, Gastdozenten und Teilnehmern der Kurse in der Palliativ-Spirituellen Akademie am Domicilium in Weyarn bei München, die ich gemeinsam mit meinem Kollegen Prof. Dr. Stefan Lorenzl (Chefarzt Neurologie, Klinikum Agatharied) zu leiten die Ehre und Freude hatte. Die Teilnehmer der Kurse – Ärzte, Therapeuten, Sterbebegleiter, palliatives Pflegepersonal und betroffene Menschen aus allen Interessengruppen – haben mich unendlich viel gelehrt, allen voran Helena Snela, die kompetente Leiterin der Hospizarbeit am Domicilium. Ebenso danke ich all den Menschen, die ich im Hospiz, am Sterbebett zu Hause oder im Krankenhaus begleiten durfte. Ich danke auch meinen Schülerinnen und Schülern, die mit mir über Jahrzehnte hinweg bei den regelmäßigen Yoga- und Zen-Kursen im persönlichen Gespräch Tiefen und Abgründe des menschlichen Lebens und Sterbens ausgelotet haben. Ein besonderer Dank gilt meiner Frau Dr. Regina von Brück, denn unsere ungezählten Gespräche um Leben und Sterben haben meine Erfahrung wesentlich vertieft; sie hat das Manuskript gelesen, entscheidende Anregungen gegeben, Behauptungen immer wieder in Frage gestellt und so zu einer ausgewogenen Sicht der *ars moriendi et vivendi* erheblich beigetragen.