

Champions League Alter – Geheimnis Sterben

Altern und Sterben: Zwei eher beklemmende Themen unseres Lebens. Eigentlich gut verständlich: Wer nach 1945 geboren wurde, kennt ausschliesslich Zeiten des Besser, Schneller und Schöner. Altern und Sterben stellen dazu nur einen angstmachenden Gegensatz dar. Doch stopp! Könnte es sein, dass uns der Blick auf das Ende unseres irdischen Lebens Dinge lehrt, die unser Leben überhaupt erst zum Blühen bringen?

DR. MARKUS MÜLLER

Erfahrungen

Eine Frau fragte noch am Morgen ihres Sterbetages mit Blick in den wolkenverhangenen Himmel: „Wann wohl lösen sich die Wolken auf und geben den Himmel frei?“ Die Vermutung lag in der Luft, dass sie nicht vom hoffentlich bald endenden Regenwetter sprach, sondern von dem, was sie voller Sehnsucht erwartete: den ungetrübten Himmel. Jemand anders fragte eines Tages voller Entschlossenheit: „Wie bekomme ich um Himmels willen Kontakt zu einer Sterbehilfeorganisation? Wenn ich jetzt mit der Diagnose Parkinson einen Rollstuhl brauche, will ich vorher sterben, ohne Wenn und Aber“. Die Person ist heute komplett auf Hilfe angewiesen. Vor einigen Tagen sagte sie: „So gut, dass ich leben darf. Schrecklich, wenn mein letzter Tag in meinen eigenen Händen gelegen hätte“.

Vier Mythen rund um das Sterben

Mythos 1: Sterben und Tod sind leidvoll, schmerzhaft und furchtbar.

Falschansage. Ich selbst war bei vermutlich 160 bis 180 sterbenden Menschen mehr oder weniger nahe dabei. Mag sein, dass es in vielleicht 10 Prozent der Situationen nochmals zu so etwas wie Unruhe oder Kämpfen kam. Und doch: Wir können unendlich dankbar sein, dass wir in einem Land leben, in dem sich bei weit über 90 Prozent der Situationen leidvolle Beschwerden soweit reduzieren lassen, dass Betroffene berichten, auch die letzten Momente des Lebens erträglich, ja sogar wohlthuend, erlebt zu haben.

Mythos 2: Gutes Sterben hängt in erster Linie vom körperlichen Wohlergehen ab.

Nein, zahllose Beispiele zeugen davon, dass für viele Menschen beim Sterben nicht die Frage nach dem physischen Ergehen im Vordergrund steht, sondern Gedanken wie: Bleibe ich in Erinnerung? Habe ich gute Spuren hinterlassen? Bin ich versöhnt? Was sagt man wohl in einiger Zeit über mich? Geht es den anderen gut ohne mich? Werde ich es mitbekommen, was meine Nachfahren tun? Eine Einladung: Solche und ähnliche Fragen gilt es nicht erst ganz am Ende des Lebens zu stellen. Die Erfahrung zeigt: Nicht nur Sterben, sondern vor allem Leben ist weit weniger mühevoll, grimmig oder bitter,

*Ein anderer Blick:
Älterwerden nicht
als Hindernis sehen,
sondern als Chance,
und Sterben nicht als
Ende sehen, sondern
als einen Anfang.*



wenn Vertrauen, Versöhnung, Dankbarkeit und Zuversicht zum selbstverständlichen Merkmal einer Persönlichkeit geworden sind – auch längst vor dem Lebensende.

Mythos 3: Selbstbestimmung hat oberste Priorität.

Unbestritten: Achtung und Respekt gehören zum „kleinen Einmaleins“ der Begleitung von Menschen am Ende ihres irdischen Lebens. Die Frage allerdings muss erlaubt sein: Übersteigt nicht schon immer und im ganzen Leben jeder existenzielle Entscheid die Fähigkeit eines einzelnen Menschen? Beim Tod von This Jenny, ehemals Ständerat, antwortete Stefan Eychmüller, ärztlicher Leiter am Zentrum für Palliative Care des Berner Inselspitals, auf die Frage, für wen er Sterbehilfe empfehle: Sterbehilfe „ist gut für Leute, die extrem individualistisch bis egoistisch leben ...“. Es stimmt: Wer nicht frühzeitig lernt, mündig mit Abhängigkeiten umzugehen und seine Meinung mit Hilfe anderer Menschen zu überprüfen, wird sich im Sterben schwertun.

Monika Renz, seit 1998 Leiterin der Psychoonkologie am Kantonsspital St. Gallen, spricht angesichts von Todesnähe von einer „letzten Reifung“, die wir uns bei vorzeitigem Abbruch des Lebens stehlen. Beispiele: Eine geistig sehr präsente, aber körperlich sterbenskranke Frau sehnte sich mit allen Fasern ihres Lebens nach dem Sterben. Auch seelisch war sie, bildlich gesprochen, „verdurstet“. Sterbehilfe hätten alle

Angehörigen längst als nachvollziehbar empfunden. Eine Wende trat allerdings ein. Ihr quirlicher Ehemann fasste plötzlich den Entscheid, seine Frau um „Ent-Schuldigung“ für seine vielen sehr autonom gefällten Entscheidungen zu bitten. Ergebnis: Diese Frau blühte nochmals auf, nahm an Körpergewicht zu und ist schliesslich, man kann es nicht anders sagen, im Frieden gestorben. Oder: Es gibt bekanntlich eine sogenannte finale Geistesklarheit. Diese allerdings trifft nur ein, wenn ein Mensch in einem wirklichen Ja (zu sich und dem Geheimnis des Sterbens) lebt. So war es erstaunlich, dass ein Mann nochmals in einer wirklichen Reife seinen vier Kindern sagen konnte, was ihm im Tiefsten in und mit seiner Familie wichtig war. Es war nicht, was man dachte. Der Mann offenbarte sich vor dem Sterben nochmals völlig neu als eigentlicher „Herzensmensch“. Was, wenn er das seinen Kindern nicht mehr hätte mitgeben können?

Mythos 4: Sterben ist ja ohnehin bloss das Ende.

Wer Träume und reale Erfahrungen von Sterbenden kennt, tut sich schwer mit der Behauptung, dass mit dem Tod alles zu Ende ist. Beim einen oder anderen von uns klingt wohl noch der Satz von Pfr. Ernst Sieber nach: „Kämpft weiter, ich hab's heiter“. Es war laut Siebers Frau Sonja „... zuletzt sein grösster Wunsch, nach Hause zu seinem geliebten Heiland zu dürfen.“ Einzigartig, wenn Sterben in diesem Licht erscheint. Wir Schweizer leben glücklicherweise in einer Tradition, die weiss, was Hoffnung ist. Hoffnung meint nichts anderes als mit der eigenen Existenz im Kommenden – und eben nicht im Gegenwärtigen – beheimatet und verankert zu sein. Im Tiefsten geht es nicht um „etwas Kommendes“, sondern um „den Kommenden“, der versprochen hat, nochmals einen neuen Himmel und eine neue Erde aufzurichten. Nicht auf den Tod, sondern auf das Leben gehen wir zu. Nicht der Tod verschlingt das Leben, sondern das Leben den Tod – so wir uns dies denn wünschen. Spätestens jetzt kommt etwas Unübertreffliches in uns zum Blühen, das im Leben genauso trägt wie im Sterben. Christen sind nicht von gestern, sondern von morgen. Christen sind „Pfad-finder“ ins Morgen, weil zuhause im Morgen. Es lohnt sich, auf sie zu hören.

Schlüssel zu gutem Sterben

Sterben und Tod sind und bleiben geheimnisvoll. Und doch: Könnte es uns nicht gelingen, Schlüssel zu dankbarem, mündigem und befriedetem Sterben herauszukristallisieren? Gelänge dies, könnten wir sehr viel angstfreier – ja: aufblühend – auf das zugehen, was uns alle erwartet: Das Ende des irdischen Lebens. Eine kleine Auswahl solcher Schlüssel:

Schlüssel Nr. 1: Hoffnung. Vor lauter Gegenwartsoptimierung haben wir nahezu vergessen, den Garten der Hoffnung zu pflegen. Ich meine, diese Gartenpflege wäre spätestens ab 46, statistisch gesehen der Tiefpunkt der Lebenszufriedenheit, angezeigt. Jedermann weiss: Gartenpflege ist eine Kunst.

Sie hängt mit Umgraben, mit Säen, mit Unkraut jäten, mit Kampf gegen Ungeziefer, mit Düngen, mit dem richtigen Zeitpunkt, mit Geduld zusammen – und immer auch mit etwas aufrichtigem Stolz. Könnte es sein, dass wir da in Kirche und Gesellschaft etwas Elementares verpasst haben, nämlich Nährboden für echte Hoffnung zu schaffen, Hoffnungsgärten zu pflanzen und zu einem Leben aus Hoffnung anzuleiten? Ohne Hoffnung lässt sich schwer leben. Ohne Hoffnung lässt sich vor allem nur sehr schwer sterben.

Schlüssel Nr. 2: Beim Sterben geht es ums Leben. Fatal zu meinen, Sterben sei kein elementarer Bestandteil des Lebens. Wir begleiten nicht Sterbende, sondern Lebende (die möglicherweise bald sterben). Das Begleiten im Sterben ist *Lebens-Hilfe*. Pflegeheime sind Orte des Lebens. Dies mit umso grösserer Leidenschaft, je verletzlicher und zerbrechlicher das uns anvertraute Leben ist.

Schlüssel Nr. 3: Das Leben vom Ende her denken. „*Respicere finem*“, sagten die alten Römer: *Bei allem, was Du tust, bedenke das Ende.* Wie gut, dass menschliches Leben begrenzt ist. Erst das Ende macht die Dinge wertvoll, ordnet ein und weist allem seinen Platz zu. Ob Sie ein endloses Fussballspiel besuchen würden? Mein Rat: Lasst uns doch heute, und immer wieder, über unseren Umgang mit Begrenzungen und mit Abschiessen von kleinen und grossen Dingen reden. Sicherlich gibt es dabei unter uns viel Bewährtes. Das Reden über Sterben und Tod wäre dann nicht mehr Peinlichkeit, sondern Selbstverständlichkeit.

Schlüssel Nr. 4: JA-Mensch sein. Diese Welt, all unser Denken und Tun ist begrenzt. Bedauerlich, dass wir heute in einer vom NEIN geprägten Gesellschaft leben: NEIN zur Begrenzung, NEIN zur eigenen Unvollkommenheit, NEIN zum So- (und nicht Anders-)Sein meiner Mitmenschen, NEIN zu ... Mir scheint, als bräuchten wir heute (und morgen) eine Art Erlösung vom NEIN. Nicht das NEIN, sondern das JA ist das Sprungbrett zu gutem Leben und Sterben.

Zum Schluss: Im Tiefsten muss nicht das Sterben besonders Thema unseres Nachdenkens und Redens werden, sondern unser Älterwerden. Können Sie sich vorstellen, dass Älterwerden nicht ein Abstieg, sondern ein Aufstieg, nicht ein „Nicht-mehr“, sondern ein „Noch-nicht“, nicht „ein auf das Ende“, sondern „ein auf den Anfang zugehen“ ist?

*Dr. Markus Müller, *1955, hat Behindertenpädagogik studiert, war in mehreren christlichen Werken tätig, arbeitet seit 2012 als Heimpfarrer im Alterszentrum Rämismühle und ist Initiant von „Pro-Aging“ (www.initiative-pro-aging.ch). Autor der Bücher „Lebensplanung für Fortgeschrittene – Wie wir älter werden wollen“, SCM Hänssler, 2017, und „Die Champions League des Lebens – Warum Älterwerden das Beste ist, was uns passieren kann“, SCM Hänssler, 2019.*