„Fürchte dich nicht …“

Hund vor Wasserwand, Bild von Ulrike Mai auf Pixabay

Schau dir einmal einen Augenblick dieses Bild an: ‚Hund vor Wasserwand‘.

Wir können nüchtern und sachlich dieses Bild betrachten: ein Hund, vielleicht sogar ein wasserliebender Retriever, am Strand … eine Szene, die man hin und wieder selber am Strand beobachten kann.

Wir können es auch emotional auf uns wirken lassen.

Ich denke, bei vielen wird dieses Bild bedrohlich wirken: Was kommt da auf den Hund zu? Die Wand wirkt bedrohlich, größer als der Hund. Wird sie ihm gefährlich werden?

Und wenn wir dieses Bild als Symbol unseres eigenen Lebens verstehen, dann wissen wir, dass es auch bei uns Situationen geben kann, die auf uns zukommen; die größer zu sein scheinen, als wir selbst; wo wir also über uns ‚hinauswachsen‘ müssten, um uns der Situation mutig, vielleicht sogar gelassen stellen zu können.

Wenn du magst, frage dich einen Augenblick selber, welche Situationen oder Zukunftserwartungen das bei dir sind? Was erscheint für dich ‚bedrohlich' oder verbindest du mit Gefühlen und Gedanken der Furcht? …

Das eigene Sterben, der eigene Tod …

Spätestens dann, wenn wir uns Gedanken über das eigene Sterben und den eigenen Tod machen, weichen Menschen zurück und blenden dieses Thema aus. Oft auch, weil es wirklich mit Furcht und Bedrohung verbunden ist. Die Angst vor dem eigenen Sterben kann lähmend sein.

Auch ich fühle mich nicht wohl in meiner eigenen Haut, wenn ich über das eigene Sterben nachdenke.
Viel zu lebenswert erscheint mir mein Leben und manchmal denke ich: es sollte nie zuende gehen.

Ja, natürlich weiß ich, dass auch mein Leben enden wird.
Es gibt keinen Menschen, der ewig lebt; auch wenn wir von der ‚ewigen Königin' Queen Elizabeth II. sprechen, die in diesen Tagen gestorben ist. Manche Menschen, z.B. die meiner Generation, können sich das Leben ohne sie nicht vorstellen, weil es sie gefühlt schon immer gegeben hat.

Sterbende begleiten kann helfen …

In meiner Tätigkeit als Krankenhaus-Seelsorger habe ich einen gewissen ‚Vorteil': immer wieder darf ich sterbende Menschen begleiten.
Erst vor einigen Tagen durfte ich einer Person die Krankensalbung spenden, die sich in der Sterbephase befand, selber nicht mehr sprechen konnte, aber ansprechbar war und durch Kopfbewegungen Zustimmung oder Verneinung signalisieren konnte.

So kam eine sehr interessante Kommunikation zwischen uns zustande (von Gespräch im klassischen Sinne kann man hier nicht sprechen); aber es war deshalb nicht weniger intensiv und kommunikativ. Es kam nur darauf an, wie ich Impulse gesetzt oder Fragen gestellt haben, die es der Person ermöglichten, eine klare Äußerung durch ‚Ja' oder ‚Nein' zu signalisieren.

In diesem Dialog kam dann auch das Thema auf ihr eigenes Sterben und es wurde sehr schnell klar, dass diese Person sterben wollte. Sie konnte mir unmissverständlich klarmachen, dass es für sie eigentlich nur diese eine Richtung gab, die sie sich wünschte: möglichst bald und gut sterben zu dürfen.

Für mich gibt es in solchen Begegnungen immer eine gewisse Spannung, und zwar zwischen den überzeugenden und eindeutigen Äußerungen meines Gegenübers, jetzt bereit zu sein zu sterben und meine eigene Verfassung, die noch gar nicht bereit ist, zu sterben.

Bild von Gerd Altmann auf Pixabay

Erstaunlicherweise betrübt mich aber gar nicht diese Spannung. Vielmehr höre ich von sterbenden Menschen, die sich so sehr den Übergang in die andere Welt wünschen, ihre Botschaft an mich:

Wenn es so weit ist, dann fällt es nicht schwer!

Das ist dann für mich immer sehr faszinierend und zugleich entlastend.
Sterbende Menschen zu begleiten ist dann für mich keine BE-lastung sondern – im Hinblick auf meine eigenen Fragen und Gedanken ans Sterben – oft eine ENT-lastung.

Außenstehende verstehen das oft nicht, weil sie eher der Meinung sind, immer wieder mit dem Sterben anderer Menschen konfrontiert zu sein, würde mein Leben verdunkeln und mich seelisch belasten.

Natürlich spüre ich in solchen Begegnungen auch alles das, was mit Abschied und Trauer in Verbindung gebracht wird. Aber da ich auch da der Überzeugung bin, dass Abschied und Trauer erlernt und überlebt werden kann, sind solche Situationen für mich zwar sehr dichte Situationen, aber deshalb nicht automatisch deprimierend. Auch wenn ich weiß, dass es wirklich fürchterliche Sterbesituationen gibt, die sich jede/r von uns selber vorstellen kann und auf die ich hier nicht sonderlich eingehen muss.

Mir geht es heute nur darum, dass mich sterbende Menschen, die ich begleiten darf, mir selber oft etwas lehren: nämlich, dass das Sterben nicht immer schwer und manchmal sogar recht leicht ist.

Darauf will ich dann hoffen, wenn ich mir selber Gedanken über das eigene Sterben mache.

Gerne lade ich dich ein, mir deine Gedanken mitzuteilen. Und vielleicht kann ich im direkten Austausch ja noch etwas verdeutlichen oder erklären.