

Beim Sterben sind wir alle Amateure

Der biologische Vorgang und die Abfolge wie der Prozess des Sterbens vor sich geht war und ist Ziel von Forschungsarbeit. Selbst professionelle oder ehrenamtliche Sterbebegleiter (in der Hospizbewegung), welche den Tod von Menschen oftmals unmittelbar erleben, wissen wenig über das emotionale Erleben jener Menschen, welche sie von einem Seinszustand zum anderen begleiten.

Das innere Erleben, wenn es zu Ende geht lässt sich nicht „gestalten“ und daher lässt sich „sterben“ nicht „erlernen“. Auch jene, welche mit dem Tod vertraut sind, wissen nichts über ihre eigene emotionale Lage, „wenn es zur Sache“ geht. Der persönliche Tod bleibt ein sehr individuelles Mysterium.

Wir sind zum Leben programmiert und verdrängen unsere uns unbekanntes Ablauffrist. Die im Unbewussten immer präsente Todesangst ist die „Mutter“ aller Ängste. Der Tod als die höchste Form von Angst speist negative Gefühle.

Es ist unsere Urangst schlechthin, die Angst vor dem Sterben, es ist jene Angst, welche uns Leben lässt. Es ist die Angst vor dem Wechsel vom Seiend zu einem Zustand, welchen wir nicht kennen. Dem Menschen jegliche Angst zu

nehmen hieße aus ihm ein Monster zu formen. Unsere Zivilisation und Sozialisation baut auf die Fähigkeit des Menschen Angst zu empfinden auf.

Mit den Phänomenen des Todes und der Kompensation der Todesangst beschäftigen sich viele Religionen. Sie erheben Anspruch darauf zu wissen, was „danach“ passiert. Sie legitimieren sich durch dieses Wissen, trösten und versuchen mit ihrem Erklärungsmodell die Urangst zu mildern. Religionsfeindlich formuliert: Todesangst füllt Kirchen. Die Philosophie beschäftigt sich mit dem Phänomen des Todes ausführlich. Einige der großen Denker haben die Existenz eines Gottes in Frage gestellt und dann bei ihrem Sterben nach dem Pfarrer gerufen. Manche Philosophen haben religiöse Überzeugungen in ihre Gedankenmodelle aufgenommen und die Logik des Sterbens mit brillanten Gedanken zu erklären versucht.

Frankl's Formulierungen über den Tod sind tröstend, Mut machend, Angst nehmend. Trotzdem bleiben seine Abhandlungen zum Thema ein intellektueller Diskurs über ein ihm nicht wirklich vertrautes Thema. Menschen Sterben sehen, sie „begleiten“ eröffnet uns nur den Zugang des von außen Beobachtens. Interviews mit Reanimierten zeigen zwar eine gewisse Gesetzmäßigkeit, aber Grundsätzlich „stirbt“ jeder

seinen höchstpersönlichen Tod.

Die Frage welche sich aufwirft ist, ob bei einem langsamen Sterben Philosophie und Religion gute Sterbehelfer sind. Wenn die intellektuellen Fähigkeiten verloren gehen und die nackte Programmierung zum Leben wollen Platz greift wird Tröstung durch Religion und Philosophie bestenfalls zur Eigentherapie der Personen welche helfen wollen.

Es aushalten können beim Sterbenden, ihn nicht alleine zu lassen in seiner Not, bei ihm zu sein, es wagen den der dabei ist sein Leben zu verlieren zu berühren, das ist elementar, das ist es was er braucht. Es ist aber das, was am schwersten zu geben ist, denn die eigene Angst kriecht hoch und frisst sich durch den Körper, lähmt die Psyche und blockiert den Geist. Das Gefühl durch Infektion den Todesbazillus des Sterbenden übertragen zu bekommen äußert sich in der Relativierung der eigenen Endlichkeit. Die Angst vor dem Phänomen des Todes belastet, Sterben wird nie zur Routine.

Ob ich mich bei meinem Ende an Frankl's tröstende Gedanken erinnern werde? Nun ich hoffe darauf, wie auf einen verständnisvollen Arzt welcher mich soweit mit Morphium voll pumpt, dass ich nicht von

Schmerzen überwältigt meine Beherrschung verliere.

Meine Familie hat so etwas wie eine Sterbetradition, da stirbt der Mensch daheim im Kreise der Seinen. Mein Großvater starb so, die Großmutter und mein Vater. Bei Großvater schlief abwechselnd eines seiner damals noch lebenden sieben Kinder im Doppelbett, damit er nicht alleine ist. Großmutter hatte sich bei der Pflege des alten Mannes so verausgabt, dass sie selbst gepflegt werden musste. Wir alle hatten persönlich Abschied genommen und das Sterbezimmer war immer voller Besucher. Großvater war meist komatös und er arbeitete bis es zu Ende ging an einem imaginären Werkstück. Er war Tischlermeister und sägte, hobelte und bohrte sich zu Tode, seine Hände waren immer in Bewegung. Wenn er ansprechbar war, war seine geistige Eingeschränktheit feststellbar, aber Angst, nein davon war nichts zu hören oder zu spüren. Sein Gesicht war sehr bleich, gütig du freundlich, so wie er halt immer war.

Vater starb nach aufopfernder Pflege meiner Schwestern, wortlos und ohne jegliche Klage. Sein Sterben kam unangekündigt und er nahm sein Schicksal so an, dass es den Eindruck erweckte er möchte es uns so leicht wie möglich machen. Irgendwie starb er wie „ein Held“. Ich hatte Gelegenheit mich zu verabschieden,

stumm, ein unvergesslicher tiefer Blick in meine Augen und ein Händedruck. Wir wussten beide, dass es zu Ende geht. Am nächsten Morgen zogen wir dem noch warmen Körper einen schwarzen Anzug an.

Kann „das Sterben“, das unproblematische, erlernt werden? Ist Sterbekultur ein Rahmen in dem es für alle Betroffenen „einfacher“ wird? Wie will ich sterben sollte es mir möglich sein mir das aussuchen zu dürfen? Ist ein Sterben in einem Spitalsbett, alleine und ohne die belastenden Emotionen der Angehörigen, nicht die wünschenswertere Variante?

Mein Wunsch wäre, egal wann, wo und wie – mit vollem Bewusstsein und im Vollbesitz meiner geistigen Kräfte zu sterben.

Ich werde dann meinen letzten Atemzug genießen und danach alle Empfindungen genau analysieren und beschreiben. Ex-

klusiv werde ich im »no:os« darüber berichten, quasi als Profi.

Warum eigentlich wird um so etwas Selbstverständliches wie das Sterben so ein Theater gemacht? In jeder Hühnerbrust, Schweinshaxen und Samenkorn (Mehl) steckt der Tod und dieses Sterben nährt uns. Warum sind wir beim eigenen Sterben so zimperlich? Platz machen, wenn es an der Zeit ist für neues Leben, Ressourcen übergeben und sich daran trösten, dass nichts verloren geht. Aus Teilen meiner Materie wird neues Leben und sicherlich sind deshalb die Bäume auf unserem Friedhof so stattlich. Im Stamm sind meine Ahnen, Großvater, Großmutter, Onkeln und Tanten, in den Zweigen mein Vater und irgendwann kriegen sie mich. Vorher aber möchte ich meiner Natur entsprechen und leben indem ich ge-

be was ich geben kann. Was für mich heißt, meinen Weinberg bestens zu bestellen, meine Talente zu entwickle und dazu meine Vernunft zu gebrauchen (Bibel plus Aristoteles). Ich möchte dem Leben nicht allzu viel schuldig bleiben und bringe das „in die Welt“ was mir möglich ist. Warum mir das zum Schluss einfällt? Weil es die Voraussetzung ist unproblematisch sterben zu können.

Großvater war so ein Mensch und Vater war so und ich versuche es. In der Buchhaltung gibt es den Begriff von „tagfertig“, das heißt, alles ist aufgebucht und eine Überprüfung jederzeit möglich. Ich versuche ebenfalls „tagfertig“ zu sein, jederzeit bereit zu sterben, was meiner Vitalität sehr gut tut. Es spornt mich an, heute das zu tun was ich eventuell morgen nicht mehr tun kann.

- FRIEDRICH ZOTTL

Psychotherapeut - www.praxis-freiraum.at

