

Rahmen abstecken

Jede und jeder wünscht sich ein friedliches und gelassenes Sterben. Lässt sich ein friedliches und gelassenes Sterben vorbereiten? Oder entscheidet der Zufall, ob das Sterben von Gelassenheit, Frieden und Akzeptanz oder von Angst, Reue, Widerstand begleitet wird?

Dieser Workshop hat nicht den Anspruch, dich von einer „Wahrheit“ zu überzeugen. Es geht darum, deine eigene „Wahrheit“ zu erkennen, sie mit anderen „Wahrheiten“ zu konfrontieren. Daraus ergeben sich neue Möglichkeiten, wenn du das willst, bzw. wenn du ein Bedürfnis spürst, deiner eigenen „Wahrheit“ hier und da neue Konturen zu geben.

Wichtige Hinweise: Die Erfahrung zeigt, dass Kinder nicht selten mit „Wahrheiten“ aufwachsen, welche ihre spätere Menschwerdung bremsen können. „Wahrheiten“ sind jedoch oft nichts anderes als Weltanschauungen, welche im Bezugsumfeld gelten. Sich erlauben, festgefahrene Denkansätze in Frage zu stellen, kann befreiend sein. Dennoch kann dies auch Verwirrung auslösen. Fingerspitzengefühl ist bei solchen Prozessen angesagt. Kleine behutsame Schritte eignen sich dabei besser als grosse, um gleichzeitig treu zu seiner Neugierde zu bleiben und innere Geborgenheit zu wahren.

Es freut mich sehr, dass du diese Zeilen liest. Ich wünsche dir ein fröhliches und entspanntes Dasein beim heutigen Workshop.

Programm

IST-Klärung

Die Arbeit beginnt mit dem Formulieren deiner eigenen Meinung über die Aussage „**Wach leben und gelassen sterben**“. Der anschliessende Austausch im Plenum bietet die Möglichkeit, die eigene Meinung zu schärfen, indem die Meinungen anderer TeilnehmerInnen eventuell neue Impulse liefern, welche bei dir eine gewisse Resonanz finden.

Mit der Frage: „**Wieso denke ich wie ich denke**“ wird in einem zweiten Schritt ein Bewusstsein dafür gestärkt, dass unsere Denkweise oft sehr subjektiv ist und von prägenden Situationen bestimmt worden ist.

Fundus an plausiblen Hinweisen aufbauen

Dann wagen wir uns zu der Annahme „**Ja, wach leben kann helfen, gelassen zu sterben.**“ Hierfür initiieren wir den Aufbau eines eigenen Fundus an Märchen, Volksweisheiten, Mythen, Stories und wissenschaftlichen Hinweisen, welche Indizien darüber liefern, dass ein selbstbestimmtes, aufgeschlossenes und stimmiges Leben helfen könnte, gelassen zu sterben.

Arbeit mit der inneren Instanz

Begleitet von der Annahme „**Wach leben kann helfen gelassen zu sterben**“ tauchen wir in die eigene Inspirationsquelle (begleiteten meditativen Zustand) ein, um zu erkennen, was ein selbstbestimmtes, aufgeschlossenes und stimmiges Leben **konkret, für mich, in meinem aktuellen Lebensabschnitt** bedeutet. Die Erkenntnisse werden anschliessend zuerst in kleinen Gruppen und danach im Plenum vertieft. Diese Sequenz endet mit einer Verdichtung deiner Erkenntnisse mit einer für dich passende Methode (schreiben, malen, Live Body Skulptur, Bildercollage, ...).

Sanfte Landung im Alltag

Wie geht der Weg weiter? Wie soll mit den Erkenntnissen aus der Arbeit mit der inneren Instanz umgegangen werden? Wichtig, was immer auch entschieden wird, das soll sich sowohl für das Herz als auch für den Kopf stimmig anfühlen. Weder das Herz noch der Kopf dürfen übergangen werden.

Mittels eines Sortierungsprozesses erkennen die TeilnehmerInnen, welche Optimierungen wo und wann im Alltag möglich sind, damit mehr Selbstbestimmung, Aufgeschlossenheit und Einklang in ihr Dasein einfliesst.

Falls gewünscht, hilft eine Abmachung (Versprechen an sich selbst), der Optimierung einen verbindlichen Charakter zu geben.

Persönliche Erkenntnisse reflektieren

Den Tag runden wir mit dem Reflektieren eigener wichtiger Erkenntnisse im Plenum ab. Dies ermöglicht jeder Person, von dem, was für sie wesentlich war, sich ein Stück weiter einzuprägen.

Annexe – Gedankenanstösse

Sich selber loslassen ist schwer (www.sterben.ch)

Loslassen und Abschied nehmen ist ein sehr persönliches Thema, und es gehört zum Leben: Wir müssen unsere Kinder loslassen, wir müssen auf dem Lebensweg Freunde und Freundinnen loslassen, oft eine Lebenspartnerin oder einen Lebenspartner. Wenn der Tod bevorsteht, gilt es aber, sich selber loszulassen.

Zu diesem Thema gibt es in der Literatur übers Sterben nur wenige Reflexionen. Die deutsche Therapeutin Anne-Marie Tausch hat sich bereits Ende der Siebzigerjahre des letzten Jahrhunderts mit der Situation sterbender Krebskranker beschäftigt, und ihre Forschungsarbeit darüber ist bis heute aktuell geblieben. Ihr Buch «Gespräche gegen die Angst» erschien erstmals 1981 und gehört zu den Longsellern im deutschen Sprachraum; es ist bis heute erhältlich. Anne-Marie Tausch hat für dieses Buch über längere Zeit Einzel- oder Gruppengespräche mit Krebskranken geführt. Kurz nach Erscheinen des Buches erkrankte sie selber an Krebs und starb im Jahre 1983.

«Sterben, eine Zeit der Selbstentwicklung» heisst das Kapitel, aus dem der nachfolgende Text über «Loslassen und Abschied nehmen» stammt:

Den meisten Sterbenden fällt es schwer, aufzugeben, sich selbst loszulassen. Sie sind in ihrem Leben zu viel Kämpfer gewesen, um dem Tod gelassen entgegenleben zu können. Andere dagegen haben Vertrauen zum Leben und auch zu ihrem Tod. Sie sind nicht damit beschäftigt zu sterben, sondern warten ab, lassen die Ereignisse auf sich zukommen, lernen, entwickeln sich dabei weiter. «Es wird zunehmend leichter. Manchmal ist es noch sehr schmerzlich, aber ich lerne, Abstriche zu machen, Abschied zu nehmen von kleinen Dingen, von Hoffnungen, Wünschen, Erwartungen.»

Den Körper loslassen, den Schmerz auch

Hella, zwei Wochen vor ihrem Tod: «Ich hatte mir vorher schon gewünscht, dass ich das Sterben nach Möglichkeit ganz bewusst erlebe, mit ganz klaren Sinnen. Ich habe aber inzwischen auch eingesehen, dass das vielleicht nicht geht. Und dann wäre natürlich das zweitbeste, dass ich einfach so einschlafe und nicht wieder aufwache. Auch von diesen allerletzten Wünschen lass ich einen nach dem anderen fallen. Und ich denke, es wird sich schon fügen.»

Auch lernt mancher Sterbende, sich von seinem Körper mehr und mehr zu lösen. Er klammert sich nicht an ihn, sondern lässt ihn gleichsam zurück – und damit auch den Schmerz: «Ich lasse den Schmerz zu, selbst wenn ich meine, es geht über die Grenze hinaus, dass ich mich sozusagen auflöse. Wenn ich den Schmerz zulasse und sage: So, nun immer tiefer hinein, dann ist es der Schmerz, der sich auflöst.»

Intensiveres Leben im Sterben

Das Loslassen des Körpers, das Aufgeben von Fragen und quälenden Gedanken, der Verzicht auf das Sorgen für andere und um andere – all diese Vorgänge wirken sich entspannend auf den Sterbenden aus. Er fühlt sich frei, seinen Weg zu gehen: «Und dann merkte ich plötzlich: Ich muss nicht mehr bleiben! Dies ist ein befreiendes Gefühl.»

Alles loszulassen kann auch heissen, viel zu bekommen. Das Sterben kann dem Menschen eine Erweiterung seiner Erlebnis- und Gefühlswelt ermöglichen. Er kann zu innerem Frieden und – so paradox es klingt – zu intensiverem Leben finden. Eine Ärztin: «Zwei Tage, bevor es zu Ende geht, findet in diesen Menschen etwas statt, das wir uns gar nicht vorstellen können – als ob die Seele vernimmt, dass der Körper sie verlässt. Ich empfinde: Es ist so eine gefasste Ruhe in ihnen.»

Auszug aus dem Buch „Sterben können“ von Lisa Freund
Seite 9 & 10

Als Leo aufblickt, sagt er zu mir: « **Wenn man den Geist auf den Tod vorbereitet, ist Sterben kein Problem.** »

Er schaut mir durchdringend in die Augen. Ich bin erstaunt über diesen Satz aus dem Mund eines Jugendlichen. „Meinst du, Oma Lilly war vorbereitet?“ frage ich.

Er nickt mit dem Kopf und formuliert ein klares „Ja“.

„Woher weisst du das?“

Leo antwortet: „Sie hat es mir gesagt: „Hab keine Angst. Ich geh bald auf die Reise und passe vom Himmel aus auf dich auf.“

Ich frage Leo nach eine Weile: „Was, glaubst du, geschieht, wenn ein Mensch stirbt?“

Ohne zu zögern, antwortet er: „Der Geist reitet auf dem Wind aus dem Körper heraus und fliegt so schnell wie eine Rakete hoch im Himmel. Dann sucht er sich einen Platz und wird ein Stern“:

Ich bleibe still und denke nach, „Wenn man den Geist auf den Tod vorbereitet, ist Sterben kein Problem... „

Leo sagt später, er habe diesen Satz in einem seiner Harry-Potter-Bücher gelesen und er sei überzeugt davon, dass er wahr ist. Er meint, die Erwachsenen bereiten sich nicht auf den Tod vor. Sie tun immer so, als gäbe es nur das Leben in dieser Welt.

Wie das Bewusstsein Wirklichkeit schaltet. Ein Interview von Dr. Ulrich Warnke durch Werner Hümer (2014; https://www.youtube.com/watch?v=IVhFhR_ISdw&t=7s)

Wie steuert der Geist den Körper? Weshalb wirkt der Placebo-Effekt? Welche Chancen liegen im bewussten Träumen? Der saarländische Biologe und Quantenphilosoph Dr. Ulrich Warnke ist überzeugt davon, dass in der Verbindung neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse und alter Weisheitslehren der Schlüssel zu vielen Geheimnissen des menschlichen Seins liegt. Im Interview spricht er über die Mechanismen, die aus dem „Meer aller Möglichkeiten“ durch unser Bewusstsein unsere persönliche „Wirklichkeit“ generieren.

Raus aus der Demenz Fall. Ein Interview von Gerald Hüther auf Neue Horizonte TV (2017; <https://www.youtube.com/watch?v=vIIvrUxCjXI>)

Wer dafür sorgt, dass er in einem Umfeld lebt, das er versteht, dass er dieses Umfeld gestalten kann und dass er sich in diesem Umfeld Tätigkeiten widmet, die für ihm Sinn macht kann den Fall der Demenz entweichen, so die Überzeugung Gerald Hüther.

In diesem Gespräch räumt der Hirnforscher Gerald Hüther mit dem lang gehegten Irrtum auf, dass Demenz lediglich die Folge eines degenerierten Gehirns sei. Die in 2001 von David Snowden publizierte Langzeitstudie, die in die Geschichte der Hirnforschung als „Nonnenstudie“ eingegangen ist, aber kaum zur Kenntnis genommen wurde, hatte nämlich zum Ergebnis, dass die nach dem Tode vollzogene Untersuchung der Gehirne der Nonnen zum Teil genau die Anzeichen von Plaque und Nekrosen hatten, die Alois Alzheimer als typisch für Patienten mit Altersschwachsinn bezeichnete. Nur, die Nonnen waren zeitlebens in der Lage, intellektuell anspruchsvolle Aufgaben zu lösen, zeigten also keinerlei Anzeichen von Demenz. Offensichtlich haben die Nonnen unter Bedingungen gelebt, die die Neubildung von Neuronen, Dendriten und Netzwerken begünstigten, die die Arbeit der degenerierten Hirnareale übernahmen. Unter anderem durch bildgebende Verfahren (CT, MRT etc.) ist die Hirnforschung ja schon länger von ihrem Dogma abgerückt, dass sich alle Organe des Körpers immer wieder auf zellulärer Ebene regenerieren, nur das menschliche Gehirn sei davon ausgenommen – so wurde es den Schülern noch vor zwei bis drei Jahrzehnten in der Schule gelehrt.

Hüther legt in diesem Gespräch dar, welche Bedingungen dieses ausgleichende Wachstum neuer neuronaler Netze – also die Neuroplastizität - begünstigen, auch wenn man nicht in einem Kloster lebt. Tatsächlich scheinen Menschen sich bereits auf diesen Weg gemacht zu haben, denn die neuesten Daten zeigen einen Rückgang der Neuerkrankungen. Gerald Hüther hat die Einzelheiten in seinem neuen Buch zusammengefasst.

Gibt es etwas wie Wahrheiten?

Die Meinung von Albert Schweizer

Ich glaube nicht, dass man in einen Menschen Gedanken hinein bringen kann, die nicht bereits als Brennstoffe vorhanden sind. Aber vieles von diesem Brennstoff entzündet sich erst, wenn eine Flamme oder ein Flämmchen von draussen durch einen anderen Menschen aktiviert wird. Manchmal will unser Licht allerdings erlöschen und wird durch ein Erlebnis mit einem anderen Menschen wieder neu entfacht. So hat jeder von uns in tiefem Dank derer zu gedenken, die Flammen in ihm entzündet haben. Hätten wir sie vor uns, die uns zum Segen geworden sind, und könnten ihnen erzählen, wodurch sie es geworden sind, sie würden staunen über das, was aus ihrem Leben in unseres überging. So weiss auch keiner von uns, was er bewirkt und was er Menschen gibt. Es ist für uns verborgen und soll es bleiben. Manchmal dürfen wir ein klein wenig davon sehen, um nicht mutlos zu werden.

Annexe - Literaturliste

Sterben und Gelassenheit – Von der Kunst, den Tod ins Leben zu lassen. (Verena Begemann, Daniel Berthold, Manfred Hillmann, 2015, 978-3525403488)

Wenn wir schon nicht gelassen leben, wie sollten wir dann gelassen sterben können? Sind die eigene Endlichkeit und Gelassenheit überhaupt zusammenzudenken? Eindrucksvoll und unmissverständlich empfiehlt uns der Tod, sich besser früher als später damit auseinanderzusetzen. Drei Experten aus dem Hospiz- und Palliativbereich inspirieren dazu, sich auf die Gelassenheit einzulassen. Sie wagen das Experiment, sich dem letzten aller Abschiede vorausschauend zu nähern. In behutsamer Ehrlichkeit geben sie Ängsten, Abschieden und Trauer, Hoffnungen und Lebensfreude den nötigen Raum. Das Autorenteam schöpft aus dem Wissen großer Vorbilder: Religionen und Weisheitstraditionen, Literatur und Philosophie, Psychologie und Therapie. Es schöpft aber auch aus Einsichten in Einzelschicksale: Wenn Menschen vor der Herausforderung stehen, Halt im Haltlosen zu finden.

5 Dinge die Sterbende am meisten bereuen – Einsichten, die Ihr Leben verändern können (Bronnie Ware, 2012, 978-3-442-34129-0)

Was zählt am Ende des Lebens wirklich? Wenn man mit dem Tod konfrontiert ist, geht es nicht mehr um Geld. Um Macht. Um Ruhm. Sondern um ganz fundamentale Fragen: Hat man ausreichend Zeit mit der Familie und den Freunden verbracht? Bereut man es, Dinge getan oder, noch wichtiger, unterlassen zu haben? War man glücklich? Die Australierin Bronnie Ware hat mehrere Jahre lang Sterbende bis zu ihrem letzten Atemzug begleitet und ihnen genau zugehört. Was diese Menschen vor ihrem Tod beschäftigte, davon handelt ihr Buch. Ware selbst hat aufgrund dieser Erfahrung beschlossen, nur noch das zu tun, was sie wirklich will. Denn, so sagt sie, „ich weiß ja, was ich sonst bereue.“

Sterben und Tod – Gelassen und angstfrei mit dem Lebensende umgehen (Knud Eike Buchmann, 2016, 978-3662497555)

In dem vorliegenden Buch beleuchtet der langjährig erfahrene Psychotherapeut und Vorsitzende einer Hospizbewegung, Professor Knud Eike Buchmann, psychologische Aspekte in Bezug auf das eigene Sterben und den eigenen Tod. Er geht dabei Fragen nach wie: Wann und wie werde ich sterben? Kann ich mich auf das Sterben vorbereiten? Gibt es das Nichts nach dem Tod und wie lässt sich mit der Trauer umgehen? Professor Buchmann zeigt anhand zahlreicher konkreter Beispiele wie es gelingt, mit einem klaren Konzept und einer bewussten Haltung dem Lebensende gelassen und angstfrei entgegen zu sehen. Das Werk wendet sich an alle, die sich mit dem eigenen Sterben, dem eigenen Tod und der Trauer auseinandersetzen möchten, aber auch an Angehörige und Hinterbliebene.

Gespräch gegen die Angst (Anne-Marie Tausch, 2004, 978-3-451-61029-5)

Dieses Buch ist eine lebendige Darstellung der Erfahrungen schwer erkrankter Menschen und ihrer Helfer in der Familie, in Krankenhäusern und Arztpraxen. Durch mehrere hundert Gesprächsausschnitte und durch persönliche Erlebnisberichte der Autorin bekommt der Leser einen tiefen Einblick in die seelische, körperliche und soziale Situation der Erkrankten. Vor allem aber zeigt Anne-Marie Tausch die vielen Möglichkeiten und Wege eines angstfreien, hilfreichen Umgangs der direkt und indirekt Betroffenen mit der Erkrankung auf.

Hinübergehen – Was beim Sterben geschieht (Monika Renz, 2011, 978-3-499-183757)

»Eine Pionierarbeit der Sterbeforschung und ein Fundus an Material, um Menschen im Sterbeprozess besser zu verstehen und zu begleiten.« Prof. Pim van Lommel, Kardiologe, Autor »Endloses Bewusstsein«. Was kommt auf uns zu, wenn wir die letzte Schwelle überschreiten? Was erfahren Sterbende, und was können wir von ihnen lernen? Monika Renz fasst ihre Erfahrungen und Einsichten aus 17 Jahren der Sterbebegleitung zusammen: klar, sensibel und überraschend. Nicht nur für Menschen, die begleiten, sondern für jeden: ein Lehrbuch über die Kunst zu leben.

