

## Was heißt „in Würde sterben?“

### Sterben ist real

Leben und das Sterben ist reale Wirklichkeit. Wir wissen darum, auch wenn wir so tun, als ob wir unsterblich wären. Wir alle wissen darum, dass es möglich ist, dass mitten im Leben das Unvorstellbarste, das Unmöglichste und das schwerste Mysterium auf der Erde Wahrheit werden kann: wir alle wissen, dass es möglich ist, dass ein Mensch, den wir eben noch gesehen, gefühlt, gerochen und geliebt haben, von einem Moment auf den anderen nicht mehr atmet, ganz plötzlich „weg“ ist. Nichts ist so unfassbar, wie diese Momente, die alles, was wir bisher gedacht haben, was wir uns vorgestellt haben und was wir meinten gewusst zu haben, auf den Kopf stellen.

Ich weiß sehr wohl, dass die Heilung von einer Krankheit von allen sehnlichst erhofft wird. Und wir nehmen an, dass Heilung immer bedeutet, dass der Mensch dann weiterhin gesund und munter zwischen uns lebt - am besten auf ewig. Wann immer jedoch eine möglicherweise lebensbedrohliche Diagnose die Endlichkeit des Lebens zumindest konkret werden lässt, ist ganz plötzlich „Alles“ anders. Wir treten mit dieser Diagnose Krankheit aus unserem sicher scheinenden Alltag in eine neue Zeit ein, in der nichts, was bislang Bestand hatte, mehr halten kann. Und mit Recht nutzen wir dann bestenfalls alle Möglichkeiten, die für eine Heilung zur Verfügung stehen. Wir hoffen auf die Ärzteschaft, die göttergleich über Leben und Tod zu bestimmen scheint und vielleicht klammern wir uns auch an eine Außenseitermethode der alternativen Medizin. Und angesichts der Diagnose taucht dann immer wieder die grundsätzliche Annahme auf, dass diese Fachleute doch heilen können - oder?

Heilung und Sterben scheinen nur schwer zueinander zu passen. Ich habe jedoch erlebt, dass der Tod eine Heilung – für alle Betroffenen – sein kann. Die Sterbenden selbst und auch ihre Nahestehenden können durch einen Abschied, der in Frieden gestaltet wurde eine Dimension ihres Lebens erfahren, die bislang völlig unbekannt war. Gleichzeitig erlebe ich täglich, dass eine ungeheilte Trauer nur wieder in eine weitere Krankheit führen kann. Und auch ein Sterbeprozess, der von Zorn und Unfrieden geprägt stattfindet, bereitet den Weg in eine neue Dimension grauvoll und quälend. Dabei wünschen wir alle uns einen Tod und Frieden und in Würde.

### Ein Abschied in Würde:

„Ein Abschied in Würde“ soll es sein. Doch niemand weiß so recht, was denn dieser Begriff in Wirklichkeit bedeuten soll. Heißt es, dass wir aufrecht sterben sollen? Oder bedeutet es, dass wir nur mit leisen Schritten oder Stimmen, wie in alten romantischen Filmen einhergehen dürfen? Ist es ein würdevoller Tod, wenn das Soldatenmodell gilt: „kein schön´rer Tod auf dieser Welt, als wer auf grüner Heide fällt?“. Oder ist es würdevoll, wie die Kameliendame vor Schwindsucht hingegossen auf dem Sofa still vor sich leidet? Sichtlich müssen wir diesen Begriff der „Würde“ neu überprüfen.

### Was bedeutet Würde?

„Würde“ ist per Definition:

„...die einem Menschen kraft seines inneren Wertes zukommende Bedeutung, achtungsfordernde Haltung“ (DTV-Lexikon). Und wir wissen auch, dass „Die Würde des Menschen unantastbar ist“. Das steht jedenfalls in unserem Grundgesetz.

Dabei ist es doch eigentümlich, dass wir angesichts des Sterbens erst wieder eine Rück Erinnerung an den Ausspruch haben müssen. Es scheint, als würden Sterbende nicht leben, wenn wir fordern, dass das Sterben „in Würde“ stattfinden soll. Wünschen wir uns nicht alle diese Selbstverständlichkeit für uns selbst?

„Ein Leben in Würde“ ist ein Anspruch, der per Grundgesetz geregelt wird und gleichzeitig eher eine Vision zu sein scheint – zumindest für Sterbende – sonst müssten wir es nicht betonen.

### **Abschied:**

Ein Abschied von einem lieben Menschen ist jedoch tagtägliche Wirklichkeit. Wir alle wissen nicht, wann genau das Leben eines Menschen vorbei sein wird. Ein Abschied von einem Menschen, der sich nach einer schweren Krankheit auf das Sterben vorbereitet, ist ungewohnt, ungelernet und voller aufwühlender Emotionen und Zukunftsängste. Es ist, als brächten wir jemanden zu der Abfahrt eines Zuges oder zu einem Flughafen, ohne dass wir den Zeitpunkt der Abreise ganz genau wissen könnten. Die Fahrpläne des Lebens bewegen sich auf anderen Ebenen, als den uns gewohnten.

Nach der Abfahrt des Zuges oder dem Start des Flugzeuges begibt sich dieser Mensch auf eine Reise in ein fernes Land, das wir alle nicht kennen. Alle Beteiligten wissen dabei, dass es sich nicht nur um eine Urlaubsreise handelt, sondern um eine Emigration. Eine Reise ins Ungewisse, denn unsere Vorstellungen von dem, wohin dieser Mensch gelangen wird, sind eben nur Vorstellungen. Beweise wird es dafür nicht geben. Dass wir dann letztlich die Abfahrt nicht glauben und begreifen können, ist eine andere Sache.

Ein Mensch, den wir lieben, den wir gewohnt sind, der gemeinsam mit uns gelebt hat, gelacht hat und dessen Mimik wir bis in die letzte Feinheit kennen, bereitet sich auf die unser große Reise vor.

Was war denn das gemeinsame Leben?

### **Stellen wir uns einmal vor:**

#### **Das Haus des Lebens**

Irgendwann einmal sind wir alle in diesem, unseren Leben angelangt. Ich kann das vergleichen mit dem Betreten eines großen Hauses mit unendlich vielen Zimmern, mit unendlich vielen Baustilen und mit wunderschönen Räumen, mit verdreckten und elenden Räumen, mit Lachen und Freude und mit allen tatsächlich existierenden schrecklichen Tatsachen, die auf der Erde bestehen.

Dort sind Zimmer, in denen wirklich geschossen wird, es gibt Räume in denen Ernten vernichtet werden und es gibt die Abteilung Disney- World ebenso, wie Naturparks und Pinguine im Eismeer. Wolkenkratzer können Sie in dem Haus finden, blühende Blumen, Comedy- Shows und Eisverkäufer, daneben Theatervorstellungen, Dönerbuden und prügelnde Fußballfans.

Ein Haus mit unendlich vielen Möglichkeiten und mit unendlich vielen Ecken und Nischen. Das Leben tobt in diesem Haus. Und bedenken Sie: während möglicherweise in einem Raum gestorben wird, wird im Nebenzimmer schon wieder geboren, während in einem Raum fantasievoll Neues kriert wird, ist kaum eine Treppe tiefer schon die Zerstörung am Werke.

Und alles das findet gleichzeitig statt!

Wann immer wir kleinen Kindern in ihre staunenden Gesichter blicken, wissen wir, dass sie staunend durch dieses Haus laufen und alles in sich aufsaugen, was es an Lebens- und Überlebensmöglichkeiten gibt. Sie haben noch nicht alles gesehen, sie haben kaum eine Vorstellung davon, was sich die Menschheit in diesem Haus alles ausgedacht hat, geschweige denn, was sie sich noch ausdenken wird. Sie staunen, sie sind neugierig, sie sind vertrauensvoll – möglicherweise alles das, was wir uns selbst schon lange abgewöhnt haben.

Und in einem Seitentrakt des Hauses leben Sie mit allen denen zusammen, die Ihnen nahe sind.

Sie selbst und alle um sie herum haben einmal dieses Haus betreten. Und sollten sie so vertrauensvoll gewesen sein, wie die eben beschriebenen Kinder, so kann es sein, dass Sie etwas

anderes in diesem Haus vermutet haben, als es in Wirklichkeit war. Ein Haus der Freude und des Feierns sollte es sein. Es kann ja sein, dass wir alle dieses Haus einmal mit der Gewissheit betreten haben, dass wir es hundertprozentig schöner gemacht haben, wenn wir eines Tages wieder gehen. Denn dass wir einmal wieder gehen, das wissen wir ganz genau, das war doch nie wirklich ein Geheimnis!

Eine Besonderheit gibt es noch, die betrifft das Kostüm, bzw. unsere Körper. Es kann ja sein – wenn mein Bild so stimmen sollte – dass wir beim Betreten des Hauses unser Kostüm anziehen, d.h. in unserem Körper Wohnung beziehen und es beim Verlassen des Hauses wieder zurücklassen. Das würde auch erklären, weshalb Verstorbene oftmals schon nach wenigen Stunden aussehen, als wären sie es nicht „wirklich“, so, als hätte irgendjemand eine Wachfigur gegen den noch eben atmenden Menschen ausgetauscht. Denn wenn das Leben weicht, bleibt der Körper einfach liegen und ein Mensch ist verschwunden (wenn ein Geist stirbt, wird er Mensch, wenn ein Mensch stirbt, wird er Geist. Novalis)

Wenn ich das Bild so betrachte, dann haben wir es im besten und positivsten Sinne mit einer Feier des Lebens zu tun. Wir alle haben gemeinsam mit denen gefeiert, die uns lieb und nahe sind.

### **Der nahende Abschied:**

Und eines Tages bemerken Sie, dass ein Mensch, mit dem Sie gerade eben noch in einem Teil des Hauses tanzten, abgelenkt wirkt. Vielleicht ist dieser Mensch sogar gestolpert oder sagt Ihnen, dass Tanzen doch eigentlich eine langweilige Beschäftigung sei. Wenn Sie genauer hinsehen, dann entdecken Sie eventuell Müdigkeitsspuren in dem bekannt- vertrauten Gesicht.

Das ist der Moment in dem Sie erschrecken, denn Sie wissen schon, dass es sein kann, dass dieser Mensch das Haus des Lebens verlassen wird. Dieses mulmige Gefühl des Wissens, dass jederzeit Menschen das Fest des Lebens wieder verlassen, kennen wir alle – nicht nur Mütter, die um ihre Kinder bangen. Auch Jugendliche, die sich um ihre kranken Großeltern sorgen, kennen es. Das Kind, das erlebt hat, dass ein liebgewonnenes Haustier gestorben ist, kennt es, und alle, die jemals Zeitungsmeldungen oder Nachrichten über Unfälle im Straßenverkehr mitbekommen haben, werden dieses mulmige Gefühl der beklemmenden Angst nicht wieder ganz los, wenn ein naher Mensch sich dann verspätet.

Das ist die Angst vor der Endlichkeit. Das Ende aller Gewohnheiten und jeder Sicherheit erscheint dann vor unseren Augen. Das ist wie ein grauer Schleier, der sich unaufhaltsam in unsere Vorstellung von einem bunten und lustigen Fest schiebt. Kennen Sie das? Das ist ähnlich, wenn Sie auf einem schönen Fest die Zeit aus den Augen verloren haben, sich freuen, ein Glas Sekt in der Hand haben und eben noch über einen guten Witz gelacht haben. Und wenn dann plötzlich jemand Sie fragt, wann Sie denn nach Hause gehen wollen, dann ist ganz plötzlich der ganze Alltag ebenso wieder neben Ihnen, wie das Wissen um die unbezahlten Rechnungen.

Wir alle wissen, dass es verschiedenen Möglichkeiten des Sterbens gibt. Gewaltverbrechen als Todesursache sind zahlenmäßig kaum relevant. Ein plötzlicher Tod durch Unfall oder durch Suizid dagegen ist alltäglich. Wir wissen vom Sterben alter Menschen, die sich langsam und stetig auf das Verlassen des Hauses eingerichtet haben und uns allen das auch vorgelebt haben. Und wir erleben in Hospizen, dass Sterben, das uns einen Abschied erlaubt, sich sehr deutlich von den plötzlichen Toden unterscheidet.

Bei den plötzlichen und unvorhersehbaren Toden scheint es, als habe dieser Mensch Hals-über-Kopf schlagartig das Fest des Lebens verlassen, gerade, als sei ihm (oder ihr) eine spontane Idee durch den Kopf geschossen. Zurück bleiben dann alle, die diesen Menschen gekannt haben und hadern oft lange damit, dass es ihnen nicht möglich war, einen Abschied zu haben, geschweige denn, ihn

zu gestalten. Sie suchen diesen Menschen, wo immer sie gehen und stehen, denn sie werden kaum glauben, dass er oder sie plötzlich gegangen ist.

In unserem Bild von dem Haus des Lebens und der Feier unseres Daseins sähe das folgendermaßen aus:

Diejenigen, die ganz plötzlich nicht mehr bei uns sind, haben schnurstracks den Weg durch die große Ausgangshalle genommen, haben ihr Kostüm schnell abgestreift und sind aus der Tür gerannt und haben sie schnell hinter sich ins Schloss fallen lassen, kaum dass wir begreifen konnten, was geschieht.

Die anderen, die uns bemerkbar gemacht haben, dass sie des Feierns und des Lebens müde sind, deren Körper so krank ist, dass ein Weiterleben kaum denkbar erscheint, machen es anders. Sie teilen uns mit ihrer zunehmenden Erkrankung mit, dass sie möglicherweise müde sind, dass sie vielleicht ebenso gut außerhalb des Hauses, in dem fernen Land, leben könnten. Sie sagen uns und sie zeigen uns, dass noch etwas anderes stattfindet, als das tosende pralle Leben innerhalb dieses Hauses.

Das ist die Zeit, in der wir hoffen, dass unsere Lieben mit uns weiterfeiern werden, dass sie gesund werden, dass sie ebenso, wie wir selbst, mit allem, was uns wichtig ist, LEBEN. Und wenn wir erkennen, dass dieser Mensch sich letztlich wirklich auf die Fahrt ins Ungewisse begeben wird, dann können wir das stattfinden lassen, was ein Abschied in Würde bedeuten kann. Dieser Abschied in Würde gilt dabei nicht nur den Sterbenden, sondern auch für alle Menschen, die in diesen Prozess involviert sind.

### **Die Gestaltung**

Dann haben wir die Möglichkeit, gemeinsam mit diesem lieben Menschen den Weg Schritt für Schritt in die Ausgangshalle zu tun. Wir können helfen, Gepäck zu tragen, damit es ihnen leichter werden kann. Das bedeutet, dass wir durch gegenseitiges Erkennen dessen, was wichtig ist und was nicht wichtig ist und durch gegenseitiges Verzeihen dessen, was wir an Unzulänglichkeiten haben, freier und leichter werden.

Das gleiche würden wir tun, wenn sich dieser Mensch in eine Abflughalle begeben hätte. Wir stünden neben ihr, wir hätten Wünsche für sie bei uns, wir trügen Hoffnungen auf eine erfolgreiche Abenteuerreise neben allem Abschiedsschmerz bei uns. Und es wäre ein Abschied in Tränen im gleichzeitigen Hoffen auf ein Wiedersehen.

Im Haus des Lebens begleiteten wir den Menschen selbstverständlich in die Ausgangshalle, wir unterstützten diesen Menschen dabei, sich umständlich aus seinem Kostüm zu schälen, wir saßen bei ihm, erzählten von den schönen Ereignissen, wir lachten gemeinsam, wenn wir uns an die komischen Dinge erinnerten, die wir gemeinsam erlebten und wir alle wüssten, dass wir uns in absehbarer Zeit trennen. Das sind die Momente, in denen Nahestehende oft berichten, dass es ihnen schien, als hätten sie mal eben einen kurzen Blick nach draußen hinter die Ausgangshalle werfen können.

Die Nahestehenden, die den Mut haben, Sterbende in ihrem Prozess zu begleiten, handeln so, wie es Menschen täten, die diejenigen bis zur Haustür begleiten, die das Fest verlassen werden, weil sie nach Hause fahren. Und das bedeutet unter Umständen, dass sie etwas von der fernen Welt erahnen, in die die Sterbenden gelangen werden.

So traurig wir dann auch sind, dass dieser besondere Mensch uns verlassen hat, so ist doch ein wesentlicher und heilsamer Aspekt darin enthalten: die Möglichkeit des Abschieds, das Erkennen dessen, dass ein Abschied unabwendbar ist und akzeptiert wird, ist eine haltbare Basis für die Zeit nach dem Tod des Menschen. Trauerwehen werden uns nichtsdestotrotz überrollen – manchmal aus

scheinbar heiterem Himmel. Doch die Gewissheit, dass wir bis in die Ausgangshalle mitgegangen sind und die Sterbenden die Reise nicht haben allein antreten lassen, lässt uns vor uns selbst gerade stehen. Das ist für einen heilsamen Trauerprozess sehr wichtig.

### **Würde und Stärken und Schwächen**

Ein Abschied in Würde kann dann auch bedeuten, dass wir – möglicherweise anders, als in ganz normalen Alltagsleben, nach Möglichkeiten suchen, es den Abreisenden schön zu machen, ihnen Wünsche zu erfüllen, die lange vergessen waren, ihnen umsorgend und liebevoll die Pflege ange-deihen zu lassen, die im alltäglichen gemeinsamen Kampf viel zu sehr im Hintergrund stand und gemeinsam das auszusprechen, was immer auf die lange Bank geschoben wurde. Wir dachten doch, es hätte unendlich viel Zeit.

Dann mag Würde bedeuten, dass wir achtungsvoll den ganzen Menschen sehen, anstatt auf seine Macken fixiert zu sein. Dann kann es auch sein, dass wir die Chance nutzen, wie bei allen Menschen, die abreisen werden, ihnen Wünsche für ihre Zukunft mit auf den Weg zu geben. Diese Zeit lässt uns innehalten und oftmals verstehen wir erst viel zu spät, dass wir alles das auch früher hätten tun können und dass wir das wahrscheinlich auch allen anderen Menschen in unserer Umgebung zuteil werden lassen könnten. Wir üben Nachsicht und wir hören auf, an ihnen herumzuerziehen. Denken wir nur einmal an die, die noch auf dem Sterbebett eine Zigarette rauchen wollen oder die, die noch immer Schokolade oder Wein lieben, anstatt sich dem anzupassen, was allzu „vernünftig“ erscheint. Das ist ein Abschied in Frieden und in Würde.

Zu der Würde gehört dazu, dass genau das unterstützt wird, was ein Mensch als Wunsch in sich trägt und was er verwirklichen möchte. Wann immer wir irgendjemanden mit dem beglücken wollen, was wir für das Richtige ansehen, so missachten wir seine eigenen, individuellen Wünsche. Das ist beim Verschenken von Weihnachtsgeschenken nichts anderes, als dann, wenn wir auf die Idee kommen, ein Obdachloser müsse dringend anders leben, als er das tut, wenn er das dann will. Und wenn sich ein Mensch dafür entscheidet, große Ziele erreichen zu wollen, benötigt er ebenso unser aller Achtung vor seiner Würde, wie auch ein anderer Mensch, der sich dafür entscheidet, still und bescheiden vor sich hin zu leben. Das kann bei Sterbenden auch bedeuten, dass sie beim Sterben allein sein möchten. Bei anderen kann das wiederum heißen, dass sie am Liebsten alle, die ihnen lieb sind, um sich haben möchten. Wünsche sind individuell, Menschen auch.

Dann plagt mich der Verdacht, dass das Achten der Würde eines Menschen bedeutet, ihn anzunehmen, mit allen Stärken und mit allen Schwächen. Und es gehört auch dazu, die Wünsche der Betroffenen zu erkennen, diese zu achten, zu respektieren und so das Wunder möglich zu machen, dass sie genau das entwickeln werden, was sie für sich wollen – unabhängig davon, ob wir alle das verstehen oder gutheißen.

### **Fazit:**

Das Problem scheint letztlich zu sein, dass wir gar nicht verstehen, dass auch ein Leben in Würde bedeuten könnte, den ganzen Menschen in seiner Kostbarkeit annehmen zu können – ohne Starrblick auf den Glamour, der diesen Menschen vielleicht umgibt oder ohne ein abschätziges Hervorwühlen seiner Fehler.

Sollten wir es also schaffen, das ein Sterben in Würde machbar und lebbar ist, so könnte es sein, dass durch dieses Lernen ein Leben in Würde – wie im Grundgesetz verankert – erst möglich wird. „Leben lernen durch den Tod“ wäre wieder einmal die richtige Lehre aus diesem Prozess.

### **Zu meiner Person:**

Claudia Cardinal, Jahrgang 1955, berufstätige HP, Dozentin, Schulleitung der Naturheilkundeschule CURARA, Lauenburg/ Elbe, Autorin des Buches „Trauerheilung- ein Wegbegleiter“ (Patmos- Verlag, ISBN 3-491-77037-8), Leiterin der Ausbildung zur „Sterbeamme“- Sterbe- und Trauerbegleiterinnen)

Kontakt:

Claudia Cardinal

Heilpraktikerin

Sterbeamme

Brookkehre 11

21029 Hamburg

Tel: 040- 724 24 20

Fax: 040- 724 22 14

E- Mail: [claudiacardinal@sterbeamme.de](mailto:claudiacardinal@sterbeamme.de)

und [www.sterbeamme.de](http://www.sterbeamme.de)