

## Spirituelle Dimensionen von Leben und Sterben.

### Die Zeit des Sterbens

**F. Die Zeit des Sterbens ist für die begleitenden Menschen, aber auch für den Sterbenden selbst, eine besonders schwierige Phase. Der Faktor Zeit drückt sich dann darin aus, wie geduldig- oder ungeduldig- wir sind. Fällt es uns leichter, Geduld aufzubringen, wenn wir im Vertrauen sind?**

Geduld muss in Zusammenhang mit dem Respekt der Zeit für die Zeit der Agonie, für den Rhythmus, der individuell ist, gesehen werden. Wenn man tatsächlich überzeugt ist, dass der Mensch in der Zeit vor dem Tod innere Arbeit leistet, die ihre Zeit braucht, fällt es einem leichter, diese Geduld aufzubringen. Und diese innere Arbeit geht auch weiter, wenn der Sterbende sich im Koma befindet. Oft ist diese Zeit für die Umgebung sehr anstrengend und schmerzhaft, aber sie muss respektiert werden, weil sie ganz wesentlich ist für denjenigen, der sie durchlebt.

In der Sterbebegleitung ist es offensichtlich, dass der Sterbende noch auf jemanden oder etwas gewartet hat, auch wenn er bereits im Koma liegt. Wir müssen daher diese Zeit unter allen Umständen respektieren, denn diese Zeit hat ihren tiefen Sinn, auch wenn wir ihn nicht kennen.

Die Zeit der Geduld ist eine besondere Zeit, die Zeit des Dazwischen: zwischen der Zeit der Lebenden mit ihrem schnellen Rhythmus, und der Zeit des Ewigen, der zeitlosen Gegenwart des Ewigen. Wenn wir durch Krankheit oder in der Zeit des Sterbens an ein Krankenhausbett gefesselt sind, versetzt uns dies tatsächlich in eine andere Zeit: in eine Zeit, in der wir alles haben, was wir brauchen, um

uns der Prüfung des Augenblicks zu stellen, aber wir haben nichts, uns dem zu stellen, was danach kommt. Es geht darum, dieser Zeit Geduld zu geben, etwas wie eine Öffnung zu geben.

F. Müssen wir nicht lernen, die Gegenwart, den gegenwärtigen Moment voll zu leben, da wir nicht lernen können, wie man stirbt?  
A: Ja, wir müssen von der Zeit, die vorübergeht, zur Zeit *kairos* zu kommen, die uns erweckt, des zeitlosen ewigen Augenblicks. Wir haben nicht mehr die Zeit, „zu werden“, aber wir haben Zeit „zu sein“, in der Intensität des Augenblicks. Wir haben keine Zeit mehr, aber wir haben ewige Momente, und die gilt es zu leben: günstige Augenblicke.

Ich habe beobachtet, dass Menschen, die zu sehr in Gedanken von Vergangenheit und Zukunft leben, nicht zum Frieden finden. Ein Grund dafür ist Angst. Die Erinnerungen an die Vergangenheit lässt uns bedauern, was nicht getan oder nicht erlebt wurde. Und die Projektion in die Zukunft ist deutlich eine Quelle der Angst, denn der Sterbende weiss sehr genau, dass er keine Zukunft mehr hat. Im Innersten wissen wir genau, dass der einzige Ausweg darin besteht, die Gegenwart zu leben, sie als das einzig anzuerkennen, was wirklich existiert. Dass müssen wir uns aber erst erarbeiten, was oft nicht ganz freiwillig geschieht, eben weil dies der einzige Ausweg ist. Die Verengung des Lebensbereiches eines Sterbenden, das Fehlen von Impulsen, Geschehnissen und Ablenkungen (monatelang immer im gleichen Bett, im gleichen Zimmer, mit dem immer gleichen Horizont) sind nur dann erträglich, wenn es gelingt, das voll zu leben und zu erfahren, was sich Augenblick für Augenblick bietet.

Wenn wir dann bei Bewusstsein sein können, um nicht in Bedauern und Sehnsucht und Angst zu leiden, leben wir auf aussergewöhnliche

## Spirituelle Dimensionen von Leben und Sterben.

Weise im Moment, in der Wirklichkeit dessen, was ist. Der Mensch ist dann ein Wesen aus Wahrnehmung und Empfindung, auch wenn er sich nur wenig oder überhaupt nicht mehr bewegen kann. All die kleinen alltäglichen Dinge haben in der Erfahrung von Präsenz eine große Intensität und Unmittelbarkeit. Ich habe beobachtet, dass der Sterbende sehr meditativ wird, wenn er sich den letzten Momenten nähert.

Diese Fähigkeit ist für den Sterbenden ganz wesentlich, um eine Lebensqualität aufrecht zu erhalten. Aber auch für die Menschen, die den Sterbenden begleiten, und die Familie, ist diese Qualität wichtig. Offensichtlich ist es für die Menschen in der Umgebung des Sterbenden schwierig, denn sie leben nicht in der gleichen Zeit. Während der Sterbende in einer besonderen Zeit lebt, einer „zeitlosen Zeit“, lebt die Umgebung in der chronologischen Zeit, die eine Vergangenheit, eine Gegenwart, und eine Zukunft hat. Eins der Hindernisse für die wirkliche Kommunikation mit einem sterbenden Menschen besteht darin, dass wir uns nicht in der gleichen Zeit befinden wie dieser Mensch. Ein Beispiel: Oft sind Pflegepersonen frustriert, weil sie nicht genügend Zeit haben, sich wirklich um den Sterbenden zu kümmern. Wenn sie lernen könnten, dieses *kairos*, diese zeitlose Gegenwart zu leben- d.h. könnten sie während der kurzen Zeit, die sie zur Verfügung haben, wirklich mit dem Sterbenden in der völligen Gegenwart sein-, dann befänden sie sich im Einklang mit der Zeit des Sterbenden und würden nicht mehr dieses Gefühl der Frustration erleben. Und der Sterbende wüsste, jemand ist wirklich bei mir in dieser anderen Dimension der zeitlosen Gegenwart. Wirkliche Begegnung zwischen Menschen ist nur in der Gegenwart möglich und nährend, weil sich das wahre Wesen der Menschen begegnet, nicht nur die Maske der Persönlichkeit.

Auf eine gewisse Weise zwingt uns die Nähe des Todes, da zu sein, in unserem Körper zu sein. Die Frage ist einfach: Wie können wir vollkommen „da sein“, ohne uns von der Angst vor dieser ewigen Zeitlosigkeit einsperren zu lassen? Angst steigt vielleicht auf, wenn wir nie gelernt haben, in der völligen Gegenwart zu leben, ohne über das, was vergangen ist und niemals widerkommt, und über eine völlig unbekanntes Zukunft nachzudenken.

**F: Ist diese Präsenz- dieses Hier-Sein, im Augenblick-Sein, etwas, das uns helfen kann, loszulassen?**

A: Ich habe erlebt, wie sich eine sterbende Frau in einer Angstkrise an mich klammerte, und ich hätte von diesem Strudel leicht mitgerissen werden können. Da ich damit vertraut bin, in der Gegenwart zu leben, konnte ich spüren, wie sich dieses offene ruhige Da-Sein auf sie auswirkte, wie eine schützende Sphäre, und verhinderte, dass die Angst größer wurde.

Wir können nicht verhindern, dass der andere Angst verspürt, aber wir können sie in Grenzen halten und das Gefühl vermitteln, trotz allem getragen zu sein. Dies kann dem Sterbenden helfen, loszulassen.

Wir machen dem Sterbenden ein Geschenk damit, sich still zu ihm zu setzen und ruhig zu atmen. Und es ist auch wichtig, Worte auszusprechen, Worte des Vergebens, des Trostes, oder der Versicherung, dass wir da sein werden. Ich liebe diese Worte von Paul Ricoeur: „Wenn uns auch unser Herz verdammt, Gott ist größer als unser Herz“. Das Drama des modernen Menschen besteht darin, dass er kein Bewusstsein in sich trägt, das größer wäre als sein

## Spirituelle Dimensionen von Leben und Sterben.

eigenes begrenztes Bewusstsein. Vielleicht würden wir gern Worte hören, die uns daran erinnern: „Wenn dich auch dein Herz, deine Gedanken, dein Leiden und deine Diagnose verdammen, so gibt es doch etwas in dir, das größer ist als du, das liebender ist als du; in dir existiert eine Realität, die dir vergibt und dich liebevoll nach Hause trägt.“

**Auch diese Herausforderung, präsent zu sein, macht es wieder ganz deutlich, wie notwendig es ist, sich auf eine eigene innere Arbeit der Heilung des Bewusstseins einzulassen, bevor man sich in der Sterbebegleitung engagiert.**

Und solange die Ärzte, die Pflegepersonen und all jene, die vielleicht einmal eine nahestehenden Menschen in seiner letzten Lebensphase begleiten, nicht selbst diese innere Arbeit machen- und diese Arbeit besteht darin, sich auf die eigenen Ängste, auf die eigenen Verletzungen einzulassen, sie aufrichtig zu betrachten, es wagen, sie zu teilen und zu fühlen, wie man sich durch sie in unserer Menschlichkeit und unserem Mitgefühl weiterentwickeln kann-, bleibt ihnen überhaupt keine andere Wahl, als angesichts des Sterbens Abwehrstrategien zu entwickeln. Das ist nur allzu verständlich, denn es geht ja um ihr psychisches Überleben! Aber diese Strategien sind nichts als Konstrukte. Letzten Endes wird man müde, sie immer wieder zu verstärken, vor allem, wenn einem bewusst wird, welche tragische Verarmung sie in den zwischenmenschlichen Bereichen nach sich ziehen. Die Folgen sind Burn-Out, Entfremdung, Krankheit und Rückzug hinter die seelischen Mauern der Abwehr.



**Institut für Leben und Sterben**  
<https://www.leben-sterben.eu>