

Gudrun Theurer

Du bist nicht allein

Begleitende Texte für Kranke,
ihre Angehörigen und Hospizmitarbeiter

SCM Hänssler

Inhalt

Statt eines Vorworts	9
Es ist gut, wenn man nicht alleine unterwegs ist	10
<i>Kapitel 1</i>	23
Dem Abschied zustimmen	24
<i>Kapitel 2</i>	33
Der Aufbruch	34
<i>Kapitel 3</i>	45
Im Leid Trost erfahren	46
<i>Kapitel 4</i>	55
Aber die Liebe bleibt	56
<i>Kapitel 5</i>	65
Schwäche und Angst	66
<i>Kapitel 6</i>	73
Die Ohnmacht des letzten Weges	74
<i>Kapitel 7</i>	83
In der Schwäche gehalten sein.....	84
<i>Kapitel 8</i>	91
Abschiedsworte	92
<i>Kapitel 9</i>	97
Der letzte Augenblick	98
<i>Kapitel 10</i>	107
Den Abschied gestalten	108

<i>Kapitel 11</i>	119
Trauer – lass mich los und halt mich nicht fest	120
<i>Kapitel 12</i>	127
Der behutsame Weg in ein neues Leben	128
<i>Impulse und Anregungen</i>	133
Krankensalbung	134
Der Aufbruch	137
Abschied vom Sterbenden	141
Abschied vom Verstorbenen.....	147
Lieder und Gebete für den Morgen	150
Lieder und Gebete für den Abend.....	158
Gebete für alle Zeiten.....	164
Gebete mit Kindern	167
Bibeltexte am Sterbebett.....	169
Lieder am Sterbebett.....	173
Zu Beginn einer Sitzwache	181
Zum Ende einer Sitzwache.....	183
Kinder und der Abschied.....	184
Begleitung römisch-katholischer Christen	187
Meditativer Spaziergang für Angehörige	188
<i>Anhang</i>	195
Themen der einzelnen Abschnitte.....	196
Notizen und wichtige Telefonnummern.....	199
Verzeichnis der praktischen Tipps	200
Liedverzeichnis	200
Gebetsverzeichnis.....	201
Textverzeichnis.....	202
Stichwortverzeichnis	204
Endnoten.....	205

Statt eines Vorworts

Abschied leben

Von einem geliebten Menschen Abschied zu nehmen, ist unendlich schwer. Einander loslassen, einander zurücklassen und einander nicht mehr wiedersehen – das ist für die meisten Menschen der schwerste Weg ihres Lebens.

Beide gehen diesen Weg – der sterbende Mensch und diejenigen, die ihn begleiten. Aber sie gehen diesen Weg in unterschiedlicher Weise und mit unterschiedlichem Ziel.

Für den Sterbenden bedeutet es, dass er sich nun endgültig seiner eigenen Lebensgeschichte stellen und sie abschließen muss. Vielleicht sind seine letzten Monate und Tage von schwerem körperlichen und seelischen Leid geprägt, sodass es nicht leicht ist, sein Leben in Frieden zu beschließen.

Auf diesem letzten Weg geht es aber nicht nur um den sterbenden Menschen. Es geht auch um die, die ihn begleiten. Auch sie durchleben diesen Abschied. Auch sie spüren Grenzerfahrungen, die zu bewältigen sind.

Sie werden einen eigenen Weg finden müssen, sich mit dem Tod auseinanderzusetzen.

Für beide ist es wichtig, dass sie in diesem Abschiedsprozess zueinander finden, ihn miteinander gestalten und diese Zeit zu einem Stück ihrer gemeinsamen Lebensgeschichte machen. So kann der Sterbende wirklich in Frieden heimgehen, und die Hinterbliebenen können ihn in ihrer Trauer loslassen und getröstet werden.

Als eine wirkliche Hilfe haben sich die Texte der Passionsgeschichte von Jesus in dieser Situation bewährt. Sie haben

eine zeitlos gültige Aktualität. Man kann sie als Kreuzwegstationen meditieren, bei denen grundlegende seelische Prozesse zur Sprache kommen, die in der Bewältigung der letzten Lebensphase Orientierung geben. Hier findet man Deutemuster, an denen man die eigene Lebensgeschichte aufarbeiten kann.

Im Lesen der Leidensgeschichte von Jesus kann es gelingen, einen Zugang zum eigenen Leiden und Abschiednehmen zu bekommen. Hier werden Impulse gegeben, wie der Sterbende und seine Begleiter tröstlich und behutsam ihren gemeinsamen Weg gestalten können.

Der Weg aus dem Leid ist der Weg der Trauer.

In diesem Sinn sollen die vorliegenden Texte eine Hilfe sein für den Sterbenden und für die, die wieder ins Leben zurückgehen.

Sie ermutigen uns, diesen letzten gemeinsamen Weg bewusst zu gehen.

Sie bringen zur Sprache, was in unserem Inneren geschieht.

Sie lassen uns in unsere Seele horchen.

Sie öffnen uns für Gefühle.

Sie ermutigen uns, füreinander da zu sein.

Sie machen uns bereit, Leid zu tragen.

Sie zeigen uns den Weg des Glaubens.

Sie geben uns Hoffnung, dass Leben nicht vergeht.

Es ist gut, wenn man nicht alleine unterwegs ist

Das Sterben beginnt nicht erst beim unmittelbaren Eintritt der letzten Lebensstunden. Sterben beginnt, wenn ein Mensch weiß: Ich muss unwiderruflich mein Leben loslassen.

Sterben beginnt, wenn ich weiß, dass eine Heilung für mich nicht mehr infrage kommt und es nur noch um eine Lebens-

verlängerung geht. Sterben beginnt, wenn der Arzt sagt: Es gibt keine Hoffnung mehr!

Manche Menschen haben nun einen Weg vor sich, dessen Länge und Schwere sich nicht von vornherein abschätzen lässt. Oft sind es noch viele Monate, die bei relativ guter Lebensqualität folgen. Manchmal ist es ein schmerzhaftes kurzes Krankenlager oder ein langes Warten auf den Tod.

Immer aber ist es ein Weg, eine Strecke des eigenen Lebensweges, den es zu bewältigen gilt.

Dieser Weg ist vielfach vom Rückblick geprägt. Manch vergangene Lebensstationen leben noch einmal auf. Es ist ein Weg, der vom Abschiednehmen geprägt ist. Ein Weg der Trauer. Ein Weg der Tränen. Ein Weg der Trennung. Ein Weg mit glücklichen Momenten. Ein schwerer Weg.

Wie eine anspruchsvolle Gebirgswanderung eigentlich immer in Begleitung geschehen sollte, so gilt dies in besonderer Weise auch für die letzte Wegstrecke unseres Lebens. Es ist gut, wenn man nicht alleine gehen muss. Es ist gut, wenn Menschen da sind, die einen begleiten. Menschen, die zuhören. Menschen, die trösten. Menschen, die mitweinen und mitlachen. Wenn all das, was unserem Leben bisher Inhalt gab, langsam an Bedeutung verliert, dann zeigt sich, welche wunderbaren Geschenke doch Freundschaften und gute menschliche Beziehungen sind.

»Es gibt aber kaum ein beglückenderes Gefühl, als zu spüren, dass man für andere Menschen etwas sein kann. Dabei kommt es gar nicht auf die Zahl, sondern auf die Intensität an. Schließlich sind eben die menschlichen Beziehungen doch einfach das Wichtigste im Leben; (...) Ich meine (...) hier die schlichte Tatsache, dass die Menschen uns wichtiger im Leben sind als alles andere. Das bedeutet gewiss keine Geringschätzung der Welt der Dinge und der sachlichen Leistung. Aber was ist mir das schönste Buch oder Bild oder Haus oder Gut gegenüber meiner Frau, meinen Eltern, meinem Freund?«¹

Aber die Liebe bleibt

Gefangennahme

Meine Grenzen

Ich kann das –

so baute ich mein Leben,
das war mein Ziel.

Ich kann das –

und was ich tat,
das gelang mir.

Ich kann das –

Probleme lösen
und Schwierigkeiten überstehen.

*Ich kann jetzt
nichts mehr tun –*

was wird aus mir?
Was wird mit mir geschehen?

Kann ich mich lieben
in meiner Schwachheit?
Werde ich fallen
in ein Nichts?

Einer sagt:
Ich werde für dich da sein –
immer-
und alle Tage
bis zur Vollendung der Welt.

Daran glaube ich!

Lukas 22,47–53 – die Bibel

»Er hatte noch nicht ausgedet, da näherte sich eine Menschenmenge, angeführt von Judas, einem der zwölf Jünger. Judas ging auf Jesus zu und begrüßte ihn mit einem Kuss. Aber Jesus sagte: »Judas, wie kannst du den Menschensohn mit einem Kuss verraten?« Als die anderen Jünger begriffen, was die Menge vorhatte, riefen sie: »Herr, sollen wir kämpfen? Wir haben die Schwerter mitgebracht!« Und einer von ihnen griff den Diener des Hohen Priesters an und schlug ihm das rechte Ohr ab. Doch Jesus sagte: »Leistet keinen Widerstand mehr.« Und er berührte das Ohr des Mannes und heilte ihn. Dann wandte er sich an die oberen Priester, die Befehlshaber der Tempelwache und die Anführer der Gruppe. »Bin ich ein Schwerverbrecher«, fragte er, »dass ihr mit Schwertern und Knüppeln bewaffnet anrückt, um mich zu verhaften? Warum habt ihr mich nicht im Tempel verhaftet? Ich war doch jeden Tag dort. Aber dies ist eure Stunde, die Zeit, in der die Macht der Finsternis die Oberhand hat.«

Gedanken zum Bibeltext

Jesus war bereit, seinen Weg zu gehen. Seine Freunde und Jünger waren Zeugen der Festnahme. Jesus wurde nun abgeführt.

Eigentlich hätte seine Geschichte nun bald zu Ende sein können. Aber sie geht weiter. Es wird die Geschichte eines Mannes und seiner Gefährten, denen die dunklen Seiten menschlichen Lebens nicht erspart bleiben. Hier finden wir viele ungelöste Fragen und Herausforderungen menschlichen Leidens wieder.

»Austherapiert – weitere Behandlungen haben keinen Sinn mehr.« »Wir können leider nichts mehr für Sie tun.«

Als die Häscher der Mächtigen kommen und sein Leben angreifen, erfährt Jesus, was es heißt, ohnmächtig und ausgeliefert zu sein. Er kann nicht entkommen, er hat keine Chance. Sich befreien, sich gegen die Macht der Krankheit zur Wehr setzen – das ist meist der Gedanke, der Schwerkranken und ihre hilflos zuschauenden Angehörigen erfasst. »Wenn ich doch nur irgendetwas tun könnte«, ruft der Mann, der am Bett seiner Ehefrau sitzt. »Wir kämpfen – wenn es sein muss bis zum

Schluss.« Das ist menschlich. Der Jünger von Jesus handelt genauso. Er versucht, der Ohnmacht durch Aktivität zu entkommen. Irgendetwas wird man doch noch tun können, um dem drohenden Zugriff der Macht des Todes zu entgehen! Wir können doch nicht untätig zusehen! Das ist bis heute so. Als moderne Menschen sind wir es gewohnt, für sämtliche Probleme eine Lösung zu finden. Aber hier stoßen wir schmerzhaft an eine Grenze. Sich dies einzugestehen, tut weh. Dies auszuhalten erfordert fast übermenschliche Kraft.

Aber es gibt den Zeitpunkt, an dem es heilsam für unsere Seele ist, sich dem, was nun unweigerlich kommen wird, zu überlassen.

Ich muss zulassen, dass mein Leben zerstört wird.

»Jetzt haben die dunklen Mächte Gewalt über mich«, sagt Jesus. In der Tat scheinen nun alles Unrecht, aller Schmerz und letztlich der Tod ihren Triumph zu feiern.

Jesus und seine Jünger durchleben diese Ohnmacht.

Sie machen eine Erfahrung, von der auch heute noch viele Sterbende sprechen. Das Grauen des Todes wird als eine überirdische Macht erkannt, die das Leben nicht nur zerstört, sondern in eine ewige Trennung von seinem Ursprung bringen will. Es ist die Ahnung der möglichen Gottesferne, die den Menschen wie ein dunkles Grauen überkommen kann. Jesus überwindet dieses Grauen durch die Gewissheit der Liebe Gottes. Er wird ihn nicht dem Tod preisgeben, sondern ihn erretten. Diese Hoffnung trägt.

Gedanken zum miteinander Nachdenken

In der Ohnmacht den Weg zu mir und zum anderen finden

Es gibt kaum etwas, das schwieriger zu ertragen ist, als die eigene Ohnmacht und Hilflosigkeit.

»Ich kann nichts mehr tun.« Vor diesem Satz fürchten sich vor allem die Angehörigen. Nach längerer Bewältigung

der Krankheitszeit fällt es schwer, alles Tun aus der Hand zu geben. Viele empfinden dies als Selbstaufgabe und Eingeständnis von Schwäche. Petrus kommt uns hier sehr nahe. Denn oft definieren wir den Wert unserer Hilfe an dem, was wir tun. Angehörige formulieren es auf ihre Situation bezogen oft so: Ich kann dem liebsten Menschen nicht mehr hilfreich sein, wozu nütze ich noch? Ich habe versagt!

Der Weg der Sterbebegleitung lehrt uns, dass es immer wieder Zeiten gibt, in denen wir unsere Ohnmacht besonders spüren. Diese Momente durchziehen den gesamten Sterbeprozess. Immer wieder werden wir merken, dass unser Handeln nur begrenzt hilfreich sein kann, und wir beginnen auch zu ahnen, dass wir durch unser Tun den Tod nicht verhindern werden.

Was bleibt, ist die Nähe zueinander, die Verlässlichkeit und Treue, mit der man füreinander da sein kann.

Wenn das äußere Tun seine Wichtigkeit verliert, dann wird der Weg frei für die Liebe, die nichts tut, sondern einfach um des anderen willen da ist.

Diese Zeiten der ungeteilten Aufmerksamkeit und Achtsamkeit wurden schon oft zu Bausteinen der Liebe und Versöhnung mit der eigenen Lebensgeschichte.

Dieses Band der Liebe zu knüpfen, ist wohl eine der wichtigsten Taten, die man am Ende des Lebens vollbringen kann.

Einander annehmen – mit all den biografischen Eckdaten, die die gemeinsame Lebensgeschichte beinhaltet.

Sich versöhnen – mit der eigenen und der gemeinsamen Vergangenheit, die nun nicht mehr anders weitergeschrieben werden kann.

Akzeptieren – dass nun alles so ist, wie es ist.

Der Wut einen Raum geben

Ein großes Tabuthema sind die Gefühle des Zorns und der Wut in der Sterbebegleitung. Vielleicht meinen manche, dass in