

# Sterben oder weiterleben?

Christliche Sorge bis zum Lebensende

## 1 Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Wird man älter, wird die Liste der Personen immer länger, von denen man irgendwann Abschied nehmen musste. Mit den Jahren fühlt man sich selbst in der vorderen Reihe und fragt sich: «Was nun?»

Gehen wir im Rückblick unsere Liste der Verstorbenen durch, wird sofort klar, dass alle anders gestorben sind. Jede war eine einmalige Persönlichkeit und musste darum auch individuell «abtreten».

Es kommt plötzlich eine Unmenge von Fragen auf einen zu. Warum ist das so? Liegt dahinter ein Geheimnis?

- Ist mit dem Tod wirklich alles zu Ende?
- Warum musste diese Person so früh sterben?
- Warum konnte die Tante friedlich sterben, der Onkel nur mit Schmerzen?
- Hat eine Sterbebegleiterin zum ruhigen Sterben der Tante beigetragen?
- Wie kann ich noch möglichst lange leben?
- Kann ich mein Sterben über meine weitere Lebensweise hinauszögern?
- Kann man irgendwann auf ein Wunder hoffen und wieder in das Leben zurückkehren?

Das Erlebnis mit Andreas' Krankheitsverlauf und seinem schliesslichen Sterben im Kapitel 3 hatte uns aufgerüttelt. Die übliche Sterbebegleitung, zu der sich entsprechend geschulte Freiwillige zur Verfügung stellen, war nie ein Thema. Es ging ja zunächst noch überhaupt nicht ums Sterben und als es eintrat, war es dafür ohnehin zu spät. Die Ehefrau war beim Sterben ihres Mannes plötzlich auf sich selbst gestellt. Sie hat diesen Liebesdienst intuitiv hervorragend gemeistert. Trotzdem war sie vom ersten Arztbesuch

an bis zum schliesslichen Sterben ihres Mannes für einen Gedankenaustausch dankbar. Aus den zahlreichen Gesprächen und auf der Suche nach Hilfemöglichkeiten ergaben sich die hier beschriebenen Anregungen.

Hatten uns frühere Tätigkeiten in das ganzheitliche Denken eingeführt, konnte für uns Verfasser eine Hilfe nicht am Alltäglichen Halt machen. Entscheidend war für uns die Gewissheit, dass es ein Leben nach dem Tod geben muss, wofür es zahlreiche Belege gibt. Beim Nachdenken darüber gelangen wir in den Bereich der Religionen und Konfessionen.

Eine ernsthaft kranke oder sterbende Person passend zu begleiten, erfordert die Berücksichtigung der unterschiedlichen Lehrmeinungen der verschiedenen religiösen Orientierungen. Dabei geht es nicht um Überzeugungsarbeit, sondern um ein Hintergrundwissen für die Begleitperson, das je nach Bereitschaft und Interesse der sterbenden Person auch thematisiert werden kann.

Die Lehrmeinungen sind deshalb unterschiedlich, weil sie über die geistige Welt verschiedene Auffassungen vertreten oder, wie im Fall atheistischer Wissenschaftler sie sogar ablehnen.

Will man sich ernsthaft mit dem Sterben und seinen Konsequenzen befassen, sucht man nach der Wahrheit. Da es aber nur eine Wahrheit geben kann, muss sie unabhängig von konfessionellen Bindungen oder der atheistischen Wissenschaft gesucht und gefunden werden. Man erkennt, dass es zu den Lebensaufgaben gehört, immer wieder auf das Ende hinzuschauen. Dieses Buch will nicht belehren, sondern dazu Anregungen geben.

Verwenden wir diese bei unverhofft eintretendem Krisenfall, kann es eine wohlthuende Sterbebegleitung erleichtern. Bereits in jüngeren Jahren gelesen, können die Anregungen im Hinblick auf das Sterben, das uns allen bevorsteht, zur positiven Lebensgestaltung beitragen.

Statt nach einer einheitlichen Meinung zu suchen, greifen wir eine Vielzahl von Erfahrungsberichten auf. Bei diesen handelt es sich um Tatsachenberichte, auch wenn die meisten Namen geändert sind. Jede Leserin, jeder Leser kann sich daraus sein eigenes Bild machen und sein Tun danach ausrichten.

Die Verfasser



Mein Ratgeber

## **Teil A: Gebrauch des Ratgebers**

## 2 So begann alles

Der Schock war gross. Andreas lag auf der Intensivstation. Zurück aus dem Ausland, musste er nach einer Notfalleinlieferung ins Spital dort in ein künstliches Koma gelegt werden.

Als es Andreas wieder etwas besser ging, nahm er – soweit Valeria, seine Frau, das verstanden hatte – an, dass er auf der Intensivstation sterben würde. Erfahrungsgemäss könne ein solches Gefühl nach längerem Aufenthalt auf der Station durchaus auftreten, meinte der Arzt.

In ihrer Situation brauchte sie jemanden, mit dem sie offen reden konnte. Sie nahm Verbindung mit einem alten Freund auf. Valeria und Andreas kannten ihn seit Jahrzehnten und man konnte sich vertrauen.

Vor einigen Jahren gründete er gemeinsam mit seinem Freund eine Organisation, welche sich der ganzheitlichen Wahrnehmung des Seins in materieller und spiritueller Hinsicht widmet. Valeria kannte das und wusste, dass die beiden in Verbindung mit Menschen stehen, welche zwar die wissenschaftlichen Erfolge anerkennen, aber sehr gut auch über die geistige Welt Bescheid wissen. Das war genau das, was Valeria brauchte.

Die beiden Freunde bildeten eine Art Care-Team, um Erfahrungsberichte über alle Aspekte des Lebens zu sammeln, welche Valeria und Andreas helfen könnten, aus der gegenwärtigen Situation das Beste zu machen. Auch wenn die meisten Namen geändert sind, müssen diese Berichte wahr sein, das heisst aus erster Hand stammen.

Rückblickend können wir feststellen, dass die Vorgehensweise und das gesammelte Material hilfreich gewesen waren. Es könnte auch Menschen nützen, welche in eine ähnliche Situation wie Valeria oder jene geraten sind, die in den folgenden Kapiteln über ihre Erlebnisse berichten werden.

Daraus ist dieser Ratgeber entstanden. Die Geschichte mit Andreas und Valeria will dessen Aufbau verständlich machen. Beim langsamen Durchlesen steht uns das Geschehen plötzlich plastisch vor Augen. Es kommt die Frage auf: «Was würde in einer solchen Situation in mir vorgehen? Wie würde ich reagieren? Was würde ich brauchen?»

Das Buch ist in fünf Teile gegliedert:	Seite
<b>Teil A Zweck und Handhabung des Buches</b>	9
<b>Teil B Sterbeprozess</b> aus medizinischer und spiritueller Sicht	19
<b>Teil C Erfahrungsberichte zum Sterbeprozess</b>	31
<b>Teil D Anregungen zur Sterbebegleitung</b>	79
<b>Teil E Orientierungshilfe über den Sinn des Lebens</b>	89
<b>Teil F Nützliche Hinweise mit Check-Listen und Tabellen</b>	105

**Teil C** ist für ruhige Stunden gedacht, um über Tatsachenberichte und die Suche nach der Wahrheit nachzudenken.

Nach den Tatsachenberichten in den folgenden Kapiteln kann sich ein Sterben auch nach längerer, hoffnungsvoll verlaufener Krankheit plötzlich anzeigen. Dann ist sofortiges Handeln angesagt. **Teil D** bietet dazu wichtige Hinweise.

Zieht sich ein Sterbeprozess länger hin, haben Sterbende und ihre Angehörigen ausreichend Zeit, allenfalls noch unerledigte Probleme einvernehmlich zu lösen. Dazu wäre die Kenntnis von **Teil E** wertvoll.

Es ist aber ähnlich wie beim Montieren von Schneeketten. Hat man die Ketten noch nie ausgepackt, die Gebrauchsanweisung noch nie studiert und will die Kette erst dann montieren, wenn es sonst nicht mehr weitergeht, kann es schwierig werden!

Den grössten Gewinn erzielen wir, wenn wir uns regelmässig in Ruhe mit der Vorbereitung auf das Sterben befassen und Gott um eine selige Sterbestunde bitten. Dazu wird es sinnvoll sein, das Buch bereits in jungen Jahren durchzuarbeiten und vertiefter über den Sinn des Lebens nachzudenken.