

Sterben und innere Ruhe

Ruth Bettschart-Hess
Rapperswil/Schweiz

Als Sterbebegleiterin, Lebensbegleiterin in Krisensituationen und als Heilerin war es mir eine grosse Freude, am *Einsiedler Symposium*, wo es um den Menschen als «Menschen» ging, mitzuwirken.

In meiner inzwischen 10jährigen Erfahrung als Helferin in der Not, meistens aufgesucht, wenn die Medizin versagt hat oder das Vertrauen zu ihr aus irgend einem Grund nicht mehr gegeben ist, stelle ich immer wieder fest, wie wichtig es ist, dem Mitmenschen die Selbstverantwortung für sich, für seinen Körper, bewusst zu machen.

Ein Sterbender spricht zuletzt nur noch von sich selbst. Wenn ich jemanden über längere Zeit in seiner Krankheit begleite, kann ich genau feststellen, von welchem Augenblick an er sich bewusst wird, dass das Leben dem Ende zu geht. Probleme mit Ehepartner, Kindern, Geschwistern oder Freunden treten in den Hintergrund. Der Mensch wird sich bewusst, wo er **seine** Verantwortung nicht getragen hat. Was alles hätte anders sein können, wenn er diese Verantwortung getragen hätte....

Wie oft bekomme ich zu hören: *Wieso bloss wollte ich meine Frau oder meinen Mann verlassen?* Sehr oft muss ich Entschuldigungen wegen unbereinigten Geldangelegenheiten übermitteln. Ältere Menschen plagt es, dass sie mit ihren Kindern zu streng waren oder sie einst zu Unrecht bestraft haben.

Das schlechte Gewissen oder der Bewusstwerdungsprozess vor dem Tod helfen der Seele, sich zu befreien. Menschen, die ihre Lebensprobleme in der Sterbephase noch ablegen oder loslassen können, sterben viel ruhiger als Menschen, die problembeladen in den Tod gehen. Sehr oft stelle ich in letzteren Fällen Atemnot fest! Kampf!

Sterben bzw. wie wir sterben hängt viel weniger vom medizinischen Zustand ab als von der Haltung und der Lebenseinstellung jedes einzelnen; also davon, was wir in unserem Leben gelernt oder wie wir gelebt haben. Geht es im Leben nicht immer und immer wieder um dieselben Probleme? Vor was haben wir eigentlich Angst? Achtung, Anerkennung, Respekt bekommen wir doch nur, wenn wir wirklich zu **allem** stehen, was wir denken, fühlen, sagen, tun. Nur dadurch können wir selbstsicherere, überzeugendere Menschen werden. Sterbende haben mich das Leben gelehrt! In jeder Schule sollte durch herzliche, selbstsichere Personen mit viel Lebenserfahrung gelehrt werden, dass der Tod

die Polarität des Lebens ist. Je mehr wir den Tod als unsere Endlichkeit hinnehmen, desto befreiter leben wir. Dies mag auf Anhieb paradox anmuten, enthält aber eine tiefe Wahrheit.

Alles, was ich bei Sterbenden lernen und erfahren durfte, ist heute der Grundstein für mein Leben und das, was ich mit grossem Einsatz versuche, den Menschen zu vermitteln.

Dieses ganze Buch zielt doch letztlich auch darauf ab, dass der Arzt sich vermehrt fragt: *Kann ich es verantworten, wenn ich diese oder jene Operation vornehme?* Ein Mensch, dem ein fremdes Herz intransplantiert wird, leidet in der Folge an so vielen psychischen und physischen Nebenwirkungen, dass er sein Leben trotz des neuen Herzens nicht geniessen kann. Wäre es nicht unsere Aufgabe, mit viel, viel Liebe, Einfühlungsvermögen und Weisheit diesem Patienten die Angst vor dem Sterben zu nehmen? Mit ihm vollkommen offene, ehrliche Gespräche über den Tod und dessen Annehmen zu führen? Den Tisch wegzuräumen, der wie eine Barriere zwischen Arzt und Patient steht? Freund und Helfer sein?

Immer wieder treffe ich Ärzte, im Spital wie privat, die derart unbeholfen am Sterbebett stehen, dass sie mir leid tun. Ich sehe und spüre die innere Distanz und wie sie kaum ein liebes, herzliches Wort über die Lippen bringen: Ärzte, welche das Wort *Sterben* oder *Tod*, das greifbar zu fühlen ist, nicht in den Mund zu nehmen wagen.

Ich würde mir Ärzte wünschen, die nicht nur Ärzte oder Therapeuten sind, sondern Freund, Bruder, Schwester, Vater, Mutter. Solche, die sich ans oder aufs Bett setzen, ihren Arm um oder unter den Kopf des Patienten legen; nicht einengend, aber Wärme und Vertrauen gebend: Ich bin da! Ich bin bei Dir! Hab keine Angst, ich betreue Dich in Liebe!

Wie wollen wir einem Sterbenden die Angst nehmen, wenn wir selber nicht an eine höhere Macht glauben oder uns genieren, es auszusprechen? Es könnte doch Konfessionsschwierigkeiten geben, was dann? Ich habe diesbezüglich noch nie Schwierigkeiten gehabt, ich fühle mich in den Menschen hinein und finde die Worte, die ihn nicht einengen, bedrängen. Diese Worte müssen von der begleitenden Person kommen. Ich spreche über mich, wie es für mich ist, wie ich es fühle, über mein Vertrauen und die Erlebnisse, die ich durch die Kräfte aus dem Kosmos erhalte. Kräfte, welche auch in mir, durch mich und um mich sind. Es gibt für jeden Menschen eine Bezeichnung, die für ihn stimmt. Fast jeder kann annehmen, dass er einen Schutzengel hat. Demjenigen, der mit dem Wort Gott auf Kriegsfuss steht, erkläre ich: Gott heisst der *«Alles»*. Es ist die Hingabe, die Liebe, die zählen, das beruhigt den Patienten.

Wenn ich fühle, dass es richtig ist, spreche ich ein lautes, tiefes und herzliches Zwiegespräch intuitiv aus meinem Bauch heraus, auf den Sterbenden hin gestimmt. Es geschieht alles ganz von selber richtig, wenn wir das Vertrauen in uns selbst und somit in den göttlichen Kern in uns haben. Der volle, tiefe, herzliche, ehrliche, mitfühlende Einsatz ist es, der durchkommen muss.

Oft ist es auch so, dass die Angehörigen stumm ums Bett stehen oder sitzen. Wie wichtig ist es aber, auch sie in das ganze Geschehen miteinzubeziehen. Wie wichtig ist es also, nicht frustrierte, problembeladene Menschen an ein Sterbebett zu setzen, sondern vielmehr Menschen, die ein echtes Bedürfnis haben, zu geben.

In meinen Seminaren weise ich immer wieder darauf hin, dass Menschen, die in einem medizinischen oder helfenden Beruf tätig sind, den Weg zur Selbsterkenntnis durchgemacht haben sollten. Wer etwas erwartet - wird enttäuscht. Wer eine Lebenskrise als Chance zur Selbstentfaltung begreifen und annehmen kann, wird belohnt. Wer Grenzen setzen kann, wird absolute Liebe leben!

Es ist mir ein tiefes Verlangen, dass aus diesen Zeilen herauszufühlen ist, dass der Mensch vor allem Herzlichkeit, Liebe, Vertrauen und Verständnis, verbunden mit geweckter Selbstsicherheit, braucht, damit er wieder gesund werden oder befriedet sterben kann.