

# Was ist gutes Sterben?

## Beobachtungen und Einsichten aus der Begleitung Sterbender

Von Dr.phil, lic.theol. Monika Renz, Leiterin der Psychoonkologie am Kantonsspital St.Gallen

*Gut zu sterben ist für viele zur letzten Pflichtaufgabe geworden. Ob am Schluss eines genussreichen oder von Entbehrung geprägten Lebens, jetzt erhofft man für sich das gute Sterben. Worin besteht es? Die Sterbenden selbst geben Signale, was sie beschäftigt und was sie glücklich machen würde.*

War Jesu Hinscheiden ein gutes Sterben? „Eloi, Eloi, lema sabachtani?“ „Mein Gott, mein Gott, warum hast Du mich verlassen?“ So rief Jesus - nach dem Evangelisten Markus - vor dem Tod. Er schrie auf und hauchte seinen Geist aus. Der Vorhang im Tempel riss entzwei. Ähnlich und anders Lukas: Von Finsternis, verdunkelter Sonne - und auch hier vom Vorhang - ist die Rede. Jesus rief: „Vater, in deine Hände lege ich meinen Geist.“ Wem schaudert nicht, wenn er sich diese Sterbeszene vergegenwärtigt! Als Sterbebegleiterin höre ich vor allem eine dem Rationalen nicht zugängliche Zusammengehörigkeit von Gottverlassenheit und Gottnähe heraus. Aber auch den Schrei.

Mit einem Schrei verlässt der introvertierte alte Mann nach schwerem Krebsleiden unsere Welt. Mit einem Stöhnen und einem Lächeln scheidet eine junge Frau dahin. Mit zuckenden Bewegungen, als wäre ihr Körper elektrisiert, und dann einer fast atemberaubenden feierlichen Ruhe atmet die herbe Mutter von acht Kindern zum letzten Mal aus. Ein gutes Sterben? Immer übt der Tod in seiner Endgültigkeit eine beklemmende Macht aus. Von ihm geht etwas Unerklärliches, aber auch Heiliges aus. Der Tod und die Frage nach einem Danach bleiben Geheimnis, auch wenn wir einiges über die Todesnähe wissen.

## Forschungsergebnisse zur Todesnähe

Sterbende sprechen meist nicht in unserer Sprache. Doch sie senden Signale aus. Diese zu interpretieren, einführend nachzufragen und helfend da zu sein, darin liegt die Kunst der Sterbebegleitung. Eine letzte Scheu im Gegenüber dieser Stunde verbietet voyeuristische Neugierde ebenso wie Desinteresse, ein Zuviel an Worten wie eine wortlose Lähmung. Egoismen fallen dahin. Sterben bedeutet Gnade; dabei zu sein, wenn es geschieht, ebenso. Ähnlich geheimnisvoll, weil in anderen Gesetzmässigkeiten von Wahrnehmung drin, und uns doch zugänglicher sind Menschen in Todesnähe, in ihren letzten Tagen, Wochen. Sie pendeln zwischen Koma und Wachbewusstsein hin und her. Mittels veränderter Atmung, Mimik und Wortbrocken geben sie Signale, wo etwas für sie Relevantes angesprochen wird.

Was genau Sterbende erleben, hängt davon ab, wie sie wahrnehmen: Da ist Angst, Schmerz, dann wieder Vertrauen und Friede, selbst dort, wo Situationen von aussen gesehen schrecklich bis peinlich anmuten. Diese Erkenntnis stand am Anfang meiner Forschungsarbeiten, durchgeführt am Kantonsspital St.Gallen unter dem Patronat von Prof. Dr. Thomas Cerny. Im Projekt *Zeugnisse Sterbender*, in dem zuerst 80 Sterbende und später über 400 beobachtet wurden, fragte ich nach deren innerem Erleben. War da Angst, Abschied, Fallen oder Übergang? Auf welche Fragen kam Reaktion, auf welche nicht? Welche therapeutischen Massnahmen griffen? Die Ergebnisse sind beeindruckend: Auch somnolente Sterbende hören. Ein Drittel signalisierte dies unmissverständlich. Sie sind da und doch woanders, hörenderweise angeschlossen an eine andere Welt, anders in Raum und Zeit drin. Die übrigen zwei Drittel reagierten nicht auf diese Frage, was aber nicht ausschliesst, dass sie Ähnliches erlebten. Zweite Aussage: mehr als ein Viertel konnte über Tage/Wochen nicht sterben, weil die Sorge um ein Kind, ein familiäres Tabu oder eine Unversöhntheit im Wege

stand. Wenn in Gesprächen mit Angehörigen auch nur ansatzweise etwas in Richtung Lösung gelang, trat spürbare Entspannung ein und bald danach der Tod. Drittens: Todesnähe wird innerlich erlebt als Durchgang, wie ein Viertel explizit mit Nicken oder Worten bestätigte. Viertens: Mehr als die Hälfte gab einem Phänomen Ausdruck, das ich als spirituelle Öffnung auf ein Transzendentes hin deutete. „Schön“, „Licht“, sagten einige. Gesichtszüge verklärten sich. Unruhe wich einer Ruhe.

### **Davor – Hindurch - Danach**

Kübler-Ross spricht von fünf Sterbephasen: Nicht-wahr-haben-Wollen, Zorn, Feilschen, Depression, Zustimmung. Das ist Teil der Krankheitsverarbeitung und findet so mehrfach statt, nicht aber vor dem Tod, wo ein funktionstüchtiges (feilschendes, zustimmendes) Ich kaum mehr da ist. Ich erkenne in Todesnähe drei Zustände: jenen im Ich (vor einer inneren Bewusstseinsschwelle), jenen im Hindurch und jenen ausserhalb der durch das Ich dominierten Zone. Im Davor erlebt der Mensch als Ich, hadert oder durchlebt Freude, empfindet Schmerzen. Schmerzmittel sind wichtig. Im Zustand des Hindurch hat sich Angst zur reinen Körperreaktion verselbständigt: Schaudern, Schwitzen, Unruhe. Ich-Strukturen lösen sich auf. Dann aber – und immer wieder - ereignet sich jenes schwer zu verstehende Danach, ein äusserster Zustand irdischen Seins jenseits aller Angst. Sterbende bekunden Glück, Fülle, Würdigung oder sind einfach friedlich. Sehr oft, erlebe ich, dass Menschen, die nach dem Todesgift riefen, nun dankbar sind, dass man es ihnen nicht gegeben hat. Und Angehörige sind ergriffen.

### **Sterbebegleitung statt Suizidbeihilfe**

In der Sicht des Ichs heisst Sterben: Leid, Ohnmacht, Schreck. Darum der Ruf nach aktiver Sterbebeihilfe. Doch die Perspektive des Ichs und äusseren Beobachters zielt am Geheimnis des Sterbens vorbei. Wird aber von einer sich auf den Tod hin verändernden Wahrnehmung ausgegangen, so fällt ein neues Licht auf die Frage nach dem guten Sterben. Entscheidend hierfür ist die innere Wahrnehmung, wie übrigens auch aus dem Koma zurückkehrende Menschen berichten. Was Sterbende brauchen, ist sachkundige und empathische Hilfe. Nach 10 Jahren Arbeit in der Psychoonkologie weiss ich, dass Not sich meist wendet hin zu Entspannung und Staunen. Nicht nur auf Golgatha, auch in New York und St.Gallen fallen im Sterben äusserste Verlassenheit und die Nähe zu einem geheimnisvollen Sinnganzen in eins. Und Angehörige brauchen Übersetzungshilfe, um die Signale Sterbender zu verstehen und den Dialog zu wagen. Dann aber wird für sie das Sterben eines Angehörigen, vergleichbar einer Geburt, zum unbeschreiblichen Erlebnis.

Die Diskussion über menschenwürdiges Sterben hat Folgen auf die Patienten. Den Leidenden ist ihre Würde gerade genommen. Und die Versuchung, nein zu sagen statt loszulassen, wiegt schwer: Im Nein sind Spannung und Schmerz grösser. Was von Natur her zwar mitunter leidvoll, aber sehr bewegend, ja „schön“ ist, wird heruntergebrochen auf einen Machtkampf: Man spielt dem Ich und dem Arzt jene äusserste Macht zu, die in anderer Hand liegt, und wird darob nicht glücklicher, sondern zerrissener. Sterben ist nicht gut, noch schlecht, Sterben *ist*. Im Loslassen ein Finden.

Renz, M. (2000/2005): Zeugnisse Sterbender. Paderborn: Junfermann

Renz, M (2006): Grenzerfahrung Gott. Freiburg: Herder spectrum

[www.monikarenz.ch](http://www.monikarenz.ch)