

Zwei Artikel für THALAMUS, Jan. 1995 (3 Seiten - lange Version und kurze Version)

Artikel für Thalamus (lange Version)

**ALLES, WAS KEINEN ANFANG HAT,
HAT AUCH KEIN ENDE**

**Ein Beitrag zum Thema Sterbebegleitung
von Lisa Freund**

Die kleinen Tode im Leben - wie gewonnen so zerronnen

Wenn es uns in diesem Leben vergönnt ist, wachsen wir nach unserer Geburt durch Kindheit und Jugend in die Hochzeit des Lebens hinein, reifen und welken im Alter. Wir durchleben Krankheiten, seelische und geistige Krisen, lachen und leiden in unserem einzigartigen Leben, bis unsere Zeit früher oder später gekommen ist. Dann tritt jeder von uns auf seine Weise ein in den Prozeß des Sterbens, haucht den letzten Atemzug, läßt eine Hülle zurück, während der Geist in andere Dimensionen hineinwächst. Das Sterben und der Tod sind für uns unausweichliche Ereignisse, von denen wir mit Sicherheit wissen, daß wir sie erleben werden.

Alles andere in unserem Leben ist ungewiss. Was wir für sicher halten, kann sich schon morgen auflösen: unsere Partnerschaft, unsere Wohnung, unser Arbeitsverhältnis.... . Wenn dies geschieht, sind wir schockiert, das haben wir nicht erwartet. Wir meinen, unsere Erfahrung sei einzigartig, kein anderer könne sie ernsthaft nachvollziehen. Unser Leid nehmen wir dann sehr persönlich. Dabei erfahren wir lediglich Vergänglichkeit, die Grunderfahrung menschlichen Seins, in die wir durch Schicksalsschläge hineingeworfen werden. Das schmerzt.

So ist es auch mit dem Glück im Leben, es kommt und geht. Wenn wir nach dem Glück greifen wollen, dann löst es sich auf und verwandelt sich in Leid - wie gewonnen so zerronnen. Es sind die kleinen Tode im Leben, die Konfrontationen mit dem Werden und Vergehen, an denen wir reifen.

Vermeidungsstrategien

In unserem westlichen Denken wenden wir den Blick ab von diesen Lebenswahrheiten, strengen uns an, alles in den Griff zu bekommen, planbar zu machen, kontrollierbar. Wir vermeiden die Auseinandersetzung mit unserer Endlichkeit, verleugnen und ignorieren sie.

Ein ganzes Arsenal von Ablenkungen steht uns hierfür zur Verfügung; z. B. Konsumangebote, die Kultivierung von Süchten, die Zerstreuung über Medien, die Freizeitindustrie - alle stehen sie im Dienst der Verherrlichung ewiger Jugend, versprechen permanente Glückseligkeit, blenden die leidvolle Seite unseres Seins aus. Die fristet ein verachtetes Dasein am Rande der Gesellschaft in Krankenhäusern, Alten-, Behinderten und Pflegeheimen - im privaten Wohnzimmer, dem öffentlichen Blickfeld entogen.

Das ist grausam für alle, die Leid erfahren, besonders für Sterbende. Dort, wo es keine menschenwürdige Lebenskultur gibt, gibt es auch kein würdevolles Sterben. Dabei ist alles so einfach: Wenn wir das Leid annehmen, verliert es seinen Schrecken und kann sich eventuell ins Gegenteil verwandeln. Dann haben wir unsere Einstellung zum Leid verändert und damit seine Macht über uns gebrochen.

Den Tod annehmen

Es ist gerade die Ausgrenzung von Leid und Tod, die Angst macht, damit Lebensenergie bindet, Enge erzeugt. Wer zwanghaft eine Realität ausgrenzt, gerät in Panik, wenn er mit ihr konfrontiert ist. Der natürliche Umgang mit Krankheit und dem Sterben befreit uns von Angst - Lebensangst / Todesangst, verbindet uns mit unserer innersten Essenz und schafft echten Raum. Wir sollten die Schattenseiten des Lebens wieder integrieren, dann verliert das Leid seine bleierne Schwere.

Wenn wir den Zugang zu unserem inneren Wissen öffnen, z.B. über Entspannungsmethoden, Meditation und Visualisation, diese verbinden mit Erkenntnissen aus den modernen

Wissenschaften und dem Erfahrungsschatz alter Kulturen, z. B. der tibetischen, im Rollenspiel Verhaltensmuster sehen und auflösen, können wir umlernen. Wir erweitern unseren Horizont, stellen uns unserer endlichen Seite und erforschen, was überlebt. Dabei reifen wir, gewinnen Handwerkszeug im Umgang mit unserer Endlichkeit und lernen es, den eigenen Tod zu begreifen und Sterbende zu begleiten.

In die Tiefe wachsen

Dieser Weg ist ein Abenteuer, wir überschreiten Grenzen, brechen mit Tabus und gewinnen Lebensfreude und Kraft, indem wir die vorher an unsere Angst gebundene Lebensenergie befreien, damit sie fließen kann. Es ist ein Weg, der die Öffnung unseres Herzens miteinschließt. Wenn wir uns darauf einlassen, wachsen wir in die Tiefe. Es ist genau diese Erfahrung und der Wunsch, im Geben, d.h. der Begleitung mitzuwachsen, der mich dazu bewegt hat, Sterbenden zu helfen. Sie sind großartige Lehrer.

Wir nehmen uns die Möglichkeit zu reifen, wenn wir das Sterben und den Tod Ghettoisieren. Wir berauben uns unserer Menschlichkeit, wenn wir nicht in den Spiegel unserer Auflösung schauen. Mit dem Leid umgehen zu lernen, das Trauern anzunehmen, Krankheit zu heilen und wenn sie unheilbar geworden ist, dies nicht als Versagen, sondern als natürlichen Ablauf zu akzeptieren, dies macht uns echt. Denn wir können körperlich verfallen, dabei aber seelisch ganz werden. Es gibt Heilung in den Tod hinein und über den Tod hinaus auf einer zutiefst spirituellen Ebene. Wer Sterbende erlebt hat, die in großem Frieden diese Welt verlassen, erhält eine leise Ahnung von diesem Übergang in eine neue Ganzheit. Dies bedeutet jedoch nicht, daß es leicht ist zu sterben. Meist ist es ein schwerer, tränenreicher Weg, den wir gehen bis dorthin. Manchen gelingt es nicht, in Frieden zu sterben. Auch dann gibt es Möglichkeiten für die Hinterbliebenen damit umgehen zu lernen und in Gebet und Meditation, dem, der uns verlassen hat, auf einer geistig-seelischen Ebene noch beizustehen. Wir können die Kunst lernen, mit dem Sterben zu leben. Dies ist Lebenskunst par excellence. Die Fähigkeit zur Wertschätzung des Augenblicks

wächst in uns. Wir leben intensiver, wenn wir in den Spiegel des Todes schauen.

Der Lebensübergang

Ein Körper kann verfallen, während der Geist oder die Seele in einen unbegrenzten Raum hinein wächst. Einmal zu betrachten, was nach dem Tod kommen könnte, die Weisheit alter Texte, Totenbücher, religiöser Schriften, Rituale zu studieren, die in unterschiedlichen Kulturen entwickelt worden ist, dies ist nicht nur spannend, sondern gibt uns echte Lebenshilfe.. Es ist eine Pionierarbeit, kulturell verschiedene Formen des Abschiednehmens kennenzulernen, überlieferte Rituale anzupassen an unsere Lebensverhältnisse, mit ihnen zu experimentieren, um schließlich eine neue Sterbe-, Trauer- und Bestattungskultur zu entwickeln. Der Mensch sollte dabei im Vordergrund stehen, nicht der Konsum oder die Konvention.

Indem wir uns mit diesen Themen auseinandersetzen, können wir einen Beitrag leisten zur Veränderung der Not im Umgang mit Leiden und Sterben in unserer Gesellschaft, die die am härtesten trifft, die am Schwächsten sind. Das könnten eines Tages auch Sie sein.

Lisa Freund ist ehrenamtliche Sterbebegleiterin und Mitgründerin eines Berliner Hospizvereins. Sie leitet den Fachbereich Sterbebegleitung in den THALAMUS Heilpraktikerschulen, die eine Ausbildung in Sterbebegleitung für in verschiedenen bundesdeutschen Städten anbieten.

Die Energien der Liebe nutzbar machen (kurze Version)

Ein Beitrag zum Thema Sterbebegleitung

von Lisa Freund

Wenn wir eines Tages den Wind, die Wogen, die Gezeiten und die Schwerkraft in den Griff bekommen haben, ... werden wir die Energien der Liebe nutzbar machen. (Teilhard de Chardin, zitiert nach S. Rinpoche, Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben, , 1. Aufl. 1933)

In der Begleitung von Menschen in der letzten Lebensphase schauen wir , am Krankenbett verweilend, in den Spiegel unserer Vergänglichkeit. Ein Mensch, der einmal geblüht hat, welkt dahin, die körperliche Form reduziert sich auf ihre skelettene Substanz, zerfällt vor unseren Augen. Der Intellekt löst sich auf, die Seele oder die geistige Essenz unseres Seins liegen bloß. Wir schauen zu, helfen, packen mit an oder suchen nach Worten, Gedanken, Gebeten, Meditationen, die den Geist beflügeln, damit er in Frieden das obsolet gewordene Gehäuse verlassen kann. Es ist eine Herausforderung und ein Abenteuer, auf das sich der Begleiter mit dem Sterbenden einläßt, viel Leid liegt da auf dem Weg, zugleich jedoch auch das Potential, mit dem wir über uns hinauswachsen können. An dieser Stelle ist es unmittelbar erfahrbar, daß kein Weg an der Öffnung unseres Herzens vorbeiführt. Die Energien der Liebe, entfaltet im Moment der Transformation, wenn der Geist den Körper verläßt, verleihen der Seele die Flügel, die sie in ihre Befreiung/Erlösung tragen können. Darauf können wir uns vorbereiten! Westliche Psychologie, östliche Philosophie und spirituelle Lehren aus unterschiedlichen Kulturen und Religionen verbunden mit der Quelle unseres inneren Wissens weisen uns den Weg. Das Leben mit seinen Höhen und Tiefen bereitet uns vor.

Trennungen und Lebenskrisen sind die kleinen Tode, die uns lehren, daß Leben und Tod eine Einheit in fließender Bewegung darstellen. Jeder kleine Tod birgt die essentielle Erfahrung des letztendlichen Abschiednehmens in sich. Wissen und Intuition miteinander zu verbinden in einem kontinuierlichen Lernprozeß, der das Leben mit unserer Vergänglichkeit als existentielle Grunderfahrung erkennt und fruchtbar macht, ist echte Lebenshilfe. Wir haben dabei Ängste zu verlieren und Lebensfreude zu gewinnen. Wenn wir nicht mehr zu sehr Anhaften an unserem Besitz unseren Gefühlen unseren Ideen und Gedankenmustern, dann kehrt Humor und Leichtigkeit ein in unsere Herzen, unsere Lebenseinstellung verändert sich, auch wenn das

Leben selbst nicht viel anders ist als vorher. Egal was passiert, wir wachsen und reifen daran, lernen zu geben und zu nehmen und uns und andere sein zu lassen. Die Akzeptanz des Sterbens als Teil unseres Lebens wird unseren Alltag verändern und einen Beitrag leisten zu einer menschenwürdigen Sterbe- Trauer und Bestattungskultur in der westlichen Welt.

Lisa Freund ist ehrenamtliche Sterbebegleiterin und Mitgründerin eines Berliner Hospizvereins. Sie leitet den Fachbereich Sterbebegleitung in den THALAMUS Heilpraktikerschulen, die eine Ausbildung in Sterbebegleitung für in verschiedenen bundesdeutschen Städten anbieten.