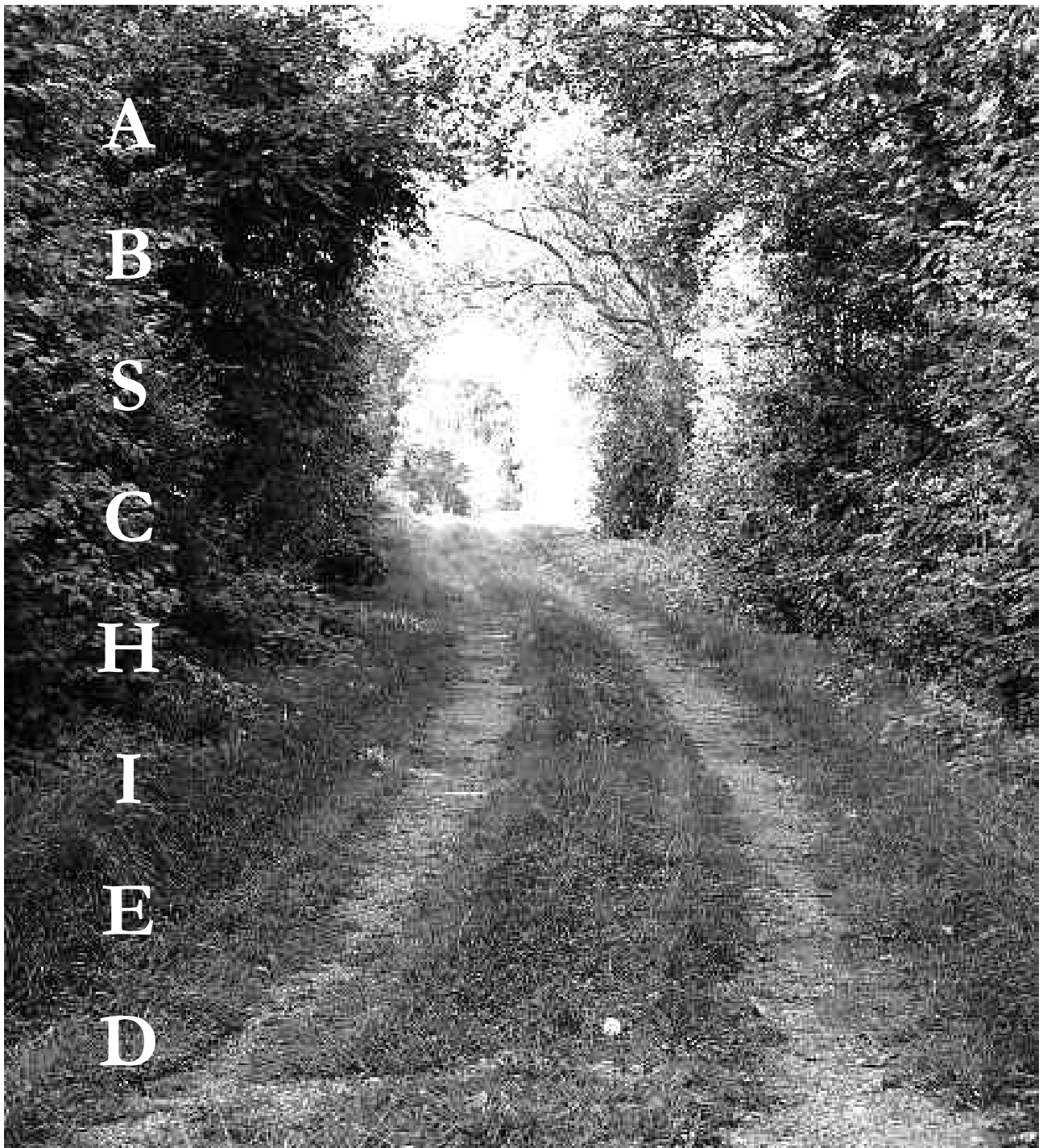


hospiz*bewegung* *lebens***HAUS**
M ü n s t e r

Hospiz-Forum



Vorwort: Abschied

DR. SABINE HAUNHORST

Wenn ich an „Abschied“ oder „Abschied nehmen“ denke, gehen mir viele Bilder durch den Kopf - Bilder von kleinen und großen Abschieden, von lauten und leisen. Ich erinnere Abschiede, auf die ich mich gefreut habe. Ich erinnere aber auch die Angst, die ich vor so manchem Abschied hatte und vor dem, was mich danach erwartet. Ich war glücklich und voller Hoffnung, wenn ich Abschied genommen habe und es gab Abschiede, bei denen ich zutiefst traurig und verzweifelt war.

Wie unterschiedlich habe ich Abschiede wahrgenommen, wie unterschiedlich bin mit ihnen umgegangen! Ich bin Abschiedssituation ausgewichen oder vor ihnen davon gelaufen. Ich habe Abschiede gefeiert und - wenn ich ehrlich bin - gab es in meinem Leben auch Situationen, in denen mir nicht bewusst war, dass ich mich verabschiede oder sich jemand von mir verabschiedet, sondern mir dieses erst später bewusst geworden ist.

Mir wird bewusst, wie häufig ich Abschied nehme oder nehmen muss. Ich sehe, wie anders ein Abschied auf Zeit ist im Vergleich zu dem, der endgültig sein wird und der am Ende unausweichlich auch mich zwingt, Alle und Alles loszulassen.

Kurz gesagt: Abschied hat viele Gesichter, Abschied berührt, Abschied ist Teil unseres Lebens - ob wir wollen oder nicht. Und gerade deshalb ist es meiner Meinung nach gut, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen und z.B. das neue Forum zu lesen. Es betrachtet das Thema Abschied in vielfältiger Weise – vielleicht finden Sie einige Ihrer Gedanken und Gefühle wieder, vielleicht begegnet Ihnen auf den nächsten Seiten aber auch Neues...

Forum: ein kleiner Abschied

Gudrun Große Ruse und Dr. Irmgard Engelking haben sich aus dem Redaktionsteam des Forums verabschiedet. Beide haben sich über lange Jahre für das Forum engagiert, es mit verantwortet und mit gestaltet. Sie haben viel dazu

beigetragen, dass das Forum bei seinen Lesern so gut „ankommt“.

Gudrun Große Ruse hat mit viel Engagement und Herz über viele Jahre das Team des Forums geleitet und die redaktionelle und gestalterische Arbeit hauptverantwortlich übernommen.

Wir – die Mitarbeiter vom Forum und der Vorstand – bedanken uns bei beiden sehr herzlich!

Zum Glück ist dies nur ein kleiner Abschied – denn sowohl Gudrun Große Ruse und Dr. Irmgard Engelking sind weiterhin ehrenamtlich für die Hospizbewegung aktiv.



Inhaltsverzeichnis

Dr. Sabine Haunhorst	Seite 2	Vorwort: Abschied
	Seite 2	Forum: ein kleiner Abschied
	Seite 3	Inhalt
Hermann Hesse	Seite 4	„Stufen“
Dipl. Theol. (Kath.) Th. Meurer	Seite 5	Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten
Dr. A. Lippold	Seite 6	Meine kleinen Abschiede
Doris Driessen	Seite 7	Mein Fast-Abschied
Anselm Grün	Seite 8/9	Der Engel des Abschieds
A. Steinwart	Seite 10	Die anderen Brücken
Heidi Barth	Seite 11	Der Abschied von Natya
Simone Strehl	Seite 12/13	Wie uns der Tod ins Leben führt
Ulrike Weighard	Seite 14/15	Lebenslinien
Manfred Siebald	Seite 16	Ich gehe weiter
Autorin der Red. bekannt	Seite 17	Zum Lied "Ich gehe weiter"
Pascal Mercier	Seite 18	Nachtzug nach Lissabon
Jörg Zink	Seite 19	Das Zeitliche segnen
	Seite 20	Impressum

Stufen

HERMANN HESSE

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.
Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe
bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
in andere, neue Bindungen zu geben.
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
der uns beschützt und der uns hilft zu leben.

Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
an keinem wie an einer Heimat hängen.
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
er will uns Stuf´um Stufe heben, weiten.
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen;
nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.

Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
uns neuen Räumen jung entgegen senden;
des Lebens Ruf an uns wird niemals enden...
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!

Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten.

DIPL. THEOL. (KATH.) TH. MEURER

Die Bücher sind in Kisten verpackt, die Bilder abgehängt, die Möbel stehen zum Abtransport: Umzugstag. „Soll das auch mit?“ fragt mich der Möbelpacker. Ich nicke, obwohl ich noch gar nicht weiß, ob sich in der neuen Wohnung ein Platz dafür finden wird.- Wer trennt sich schon gern von den Dingen, die ihm im Laufe der Jahre ans Herz gewachsen sind? Schwer genug, die Menschen zurücklassen zu müssen, die freundliche Bäckerfrau, den beredsamen Frisör, das bewundernswerte Ehepaar von gegenüber und den hilfsbereiten, handwerklich begabten Nachbarn. „Nein“ habe ich in den letzten Tagen oft gesagt, dann werde ich leider nicht mehr hier wohnen.“ So ist das nun mal : ihr Leben und Geschick wird weitergehen ohne mich.

Jeder Umzug ist immer auch ein Auszug und erinnert an jenen, der uns allen bevorsteht und bei dem wir alles werden zurücklassen müssen: den Tod. „ Wir haben hier keine bleibende Stätte“- diesen nach Begräbnis schmeckenden, verstaubten Satz aus dem Hebräerbrieff (13,14) habe ich in den vergangenen Tagen mit jeder Umzugskiste neu buchstabieren gelernt- ich, der ich in meiner Einrichtung und Sesshaftigkeit so oft Gefahr laufe, zu vergessen, wie sehr ich nur unterwegs bin, nur beherbergt, nur zu Gast auf einem nicht immer bloß schönen Stern. „Abschied ist ein bisschen wie Sterben“ hat Katja Ebstein in den siebziger Jahren gesungen- und während mir die Melodie durch den Kopf geht, denke ich : Mit jedem Abschied bietet sich mir die Möglichkeit, mich in mein Sterben einzuleben. Das gilt für die großen Dinge des

Lebens wie Trennung von einem Partner, Pensionierung, Loslassen-müssen der Kinder und Abschied von Lebensperspektiven ebenso wie für die alltäglichen Dinge, die uns daran erinnern, dass wir ruhelos Wandernde Pilger auf dieser Erde sind. „ Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten, an keinem wie an einer Heimat hängen“, heißt es in Hermann Hesses Gedicht „ Stufen“. Wer aber vermag das? Mir jedenfalls fällt es schwer, wenn ich auch weiß, daß nur so Leben und Entwicklung möglich sind. Nur wer eine Lebensstufe wirklich verabschieden kann, ist offen und bereit für die nächste und kann überhaupt weiterleben.

Gerade wird das letzte Möbelstück aus meiner alten Wohnung hinausgetragen. Nun gibt es wohl kein Zurück mehr.

„Wohlan mein Herz“, so sage ich mir mit den Worten aus Hesses Gedicht, „nimm Abschied und gesunde!“

Irgendwann...

Abschied nehmen - Ohnmacht
auf den Weg machen - Leere
dem Schmerz begegnen - Begleiter
einen Moment verweilen - Erinnerung
Kraft schöpfen - Hoffnung
mit dem Tod versöhnen - Zukunft

...ankommen

Meine kleinen Abschiede

DR. ANDREA LIPPOLD

Jeden Morgen drehe ich den Schlüssel im Schloss meiner Wohnungstür und hoffe stets, dass ich meine 4 Wände, die mir lieb und teuer sind, am Abend wieder unversehrt vorfinde.

Meine Kollegin verabschiede ich am Freitag, mit guten Wünschen für ein erholsames und sonniges Wochenende. Natürlich gehe ich davon aus, dass wir uns am nächsten Montag wiedersehen.

Das ist schon anders bei dem Kollegen, der heute seinen "Ausstand" gibt. Es wird nicht großartig gefeiert, aber dieser Abschied stimmt schon nachdenklich, weil nicht so sicher ist, ob und wann wir uns wieder begegnen. Dabei fallen Bemerkungen wie: man sieht sich immer zweimal. Geben Sie mir doch Ihre email-Adresse, dann können wir im Kontakt bleiben.

Ich beobachte, dass sich manche Kollegen unwohl fühlen, vor allem kurz bevor sie wirklich gehen. Dann wird der eigentliche Abschied schnell erledigt, mit einer flapsigen Bemerkung. - Aber ich sehe auch Menschen, die diesen Moment bewußt gestalten, dem Scheidenden die Hand geben, ihm ins Gesicht sehen und ihm alles Gute wünschen, oder sogar noch sagen, was sie an ihm und der Zusammenarbeit geschätzt haben. Abschiede setzen Gefühle frei und das macht sie vielen Menschen unheimlich oder unangenehm. Noch schlimmer ist dann der Abschied in der Öffentlichkeit, im großen Kreis...

"Ich hasse Abschiede auf dem Bahnsteig!" sagen viele Menschen. Manche verabschieden sich dann lieber gar nicht. Das kann im Nachhinein als großer Verlust

empfunden werden, nicht nur, wenn ein tragisches Unglück dazu führt, dass man sich nicht mehr wieder sieht.

Abschied kann gestaltet werden, oder verpatzt. Es gibt keine 2. Chance, keine Wiederholung - vorbei ist vorbei!

Abschied hat mit Alter zu tun: "ich kann Euch gar nicht mehr so gut gehen sehen" sagte meine Mutter im hohen Alter zu uns Töchtern, wenn wir nach einem schönen Wochenende bei ihr in die verschiedenen Richtungen aufbrachen. Irgendwie ahnten wir alle, dass der Zeitpunkt eines endgültigen Abschieds nicht mehr so fern war. Umso bewußter haben wir den Moment wahrgenommen - schmerzlich und doch so wichtig!

Kinder sind beim Abschied manchmal todtraurig und zeigen das auch mit Tränen oder Verweigerung. Wir sagen dann gerne: Wir sehen uns doch schon bald wieder! Ich rufe dich an. Sei nicht traurig! - - Vielleicht sollten wir uns vielmehr freuen darüber, dass wir so sehr vermisst werden?!

Abschied hat auch Chancen: man darf weinen, sich in den Armen liegen, traurig sein. Wann sonst kann man so hemmungslos schwach sein?

Manchmal ist ein Abschied etwas Schönes: ich verabschiede mich als Genesene aus dem Krankenhaus, ich verlasse einen ungeliebten Job. Ich breche auf zu neuen Ufern, habe große Erwartungen und ganz viel Kraft.

Wie ein ungelesenes Buch liegt das Neue vor mir: geheimnisvoll, verheißungsvoll, spannend. Da sage ich doch dem Vergangenen "Good bye" und bin dankbar für das Leben.

Mein Fast-Abschied

DORIS DRIESSEN

Wohl keiner fährt wissentlich nach Holland, um dort zu ertrinken. Auch ich nicht; ich wollte nur einige freie Tage auf dem Schiff meiner Schwester den Frieden des Grevelinger Meers genießen.

Nach kurzer Begrüßung schlug ich vor, in der herrlichen Abendsonne das funkelneue Beiboot einzusegeln. Als wollte mich mein Inneres schon warnen, riet ich, ihren kleinen Hund an Bord des großen Schiffes im Hafen zu lassen und zog "vorsichtshalber" die mir viel zu kleine Schwimmweste meiner Nichte über. Ich alberte noch rum und meinte, falls ich mit meinen schicken Lurexschuhen kentern würde, wäre das echt schade.

Aus dem Hafengebiet herausgerudert, setzte meine Schwester das Segel und wir genossen unseren Ausflug auf dem riesigen Gewässer. Und plötzlich kam, was wohl kommen sollte. Als reine Landratte verstand ich ein Segelkommando meiner Schwester falsch, zog zu früh an dem angegebenen Bändsel – und unser Bötchen legte sich seitlich und wir schossen senkrecht unter die Wasserkante. Aus dem jugendlichen Schwimmunterricht erinnerte ich mich noch, dass man erst mal wieder nach oben hochgetrieben wird, aber mein klares Denken war mit untergegangen. Da war nur Panik – und Sorge um das Beiboot meines Schwagers, das wir ja irgendwie heil wieder in den Hafen bringen wollten.

Also bemühten wir uns, das seitwärts treibende Boot zum Ufer zu ziehen. Ich konnte aufgrund der defekten Minischwimmweste nur auf dem Rücken schwimmen, was aber den Vorteil hatte, dass ich auch nicht sehen konnte, wie weit es bis zum Ufer gewesen wäre. Dann hätte ich auch psychisch aufgegeben, kräftemäßig musste ich es schon recht bald.

Zum Trost bot die Rückenlage mir aber den Vorteil, ständig in die übergroß über dem Wasser untergehende Sonne blicken zu können. Plötzlich fiel mir auf, dass ich mich inbrünstig bei Gott bedankte, mit diesem Sonnenuntergang und auf dem friedlichen, wenn auch viel zu großen Wasser sterben zu dürfen; ein sterben "müssen" kam mir nicht in den Sinn. Angst zu sterben kam nicht auf, einfach das Gefühl "nun ist es also vorbei"!

Und etwas lächelnd dachte ich, dann stimmt ja doch, was die Sterbeforscher alles so schön umschreiben. Denn mein Lebensfilm begann zu laufen und ich durfte/musste mir die Rückschau ansehen. Es begann mit meinen weniger positiven Handlungen und Gedanken. Zum Trost wurden aber auch gut gelungene Situationen kurz angerissen. Bei all dem herrschte der Gedanke vor, was würde/müsste ich ändern, wenn ich heil aus dieser Situation herauskäme?

Und ich kam heil heraus. Zu-fällig besah kilometerweit von uns entfernt ein Holländer mit seinem Fernglas nochmals die Wasserfläche, stutzte ob des seltsamen Bildes und kam mit seinem Motorboot, um uns mit viel Mühe aus dem Wasser zu fischen.

Bis heute bewegt mich die Frage des "Warum?" Zuhause erzählte ich selbst der besten Freundin nichts davon, bis sie irgendwann meinte, ich hätte mich wesensmäßig verändert. Eine andere fragte, wieso ich plötzlich meine Handschrift verändert hätte... Und mein Heilpraktiker meinte ungefragt, dass wir ein Trauma mit Wasser aufarbeiten müssten...

Seitdem sehe ich meinem Sterben gelassen entgegen, hoffe nur, dass es friedlich und möglichst schmerzlos sein möge. Als Verpflichtung daraus bemühe ich mich, nur noch das zu verursachen, was ich am Lebensende nicht zu bedauern brauche. Oft frage ich mich, welches meine echten Bedürfnisse für die letzten Lebensjahrzehnte sind. Welche Menschen und Themen kann/muß ich jetzt schon in Liebe loslassen, was will ich noch vertiefen, was "brauche" ich überhaupt noch?

Der Engel des Abschieds

Auszug aus: Anselm Grün, 50 Engel für das Jahr Inspirationsbuch. Herder 1997

Abschied tut weh. Sich von einem Menschen verabschieden zu müssen, den man liebgewonnen hat, kann einem das Herz zerreißen. Aber dennoch muss der Abschied sein. Wir können den andern nicht festhalten. Er möchte seinen Weg gehen, und er muss ihn gehen, damit sein Leben gelingt. Unser Leben kennt tausend Abschiede. Wir müssen uns von einer vertrauten Umgebung verabschieden, weil wir an einem andern Ort studieren möchten, weil wir anderswo eine Arbeit gefunden haben. Jede Veränderung verlangt einen Abschied. Und nur wenn der Abschied gelingt, können wir uns auf das Neue wirklich einlassen, kann Neues in uns wachsen. Viele möchten am liebsten alle Menschen festhalten, mit denen sie vertraut geworden sind. Sie möchten eine Freundschaft immer weiter führen. Aber es gibt auch Freundschaften, die nur eine Zeitlang gut sind. Dann ziehen sie sich nur noch hin. Sie werden aufrechterhalten aus Pflichtgefühl oder um den anderen nicht zu verletzen. Aber sie stimmen nicht mehr. Da wäre es Zeit, wirklich Abschied zu nehmen. Dann gehe ich fair mit dem anderen um. Dann traue ich ihm zu, dass er sich neu orientieren kann. Und dann bin ich frei, Neues zu beginnen.

Ein Abschied tut besonders weh. Es ist der Abschied vom Ehepartner oder von der Freundin, mit der man sich vorgestellt hat, ein Leben lang zusammen zu sein. Viele müssen heute durch diesen schmerzlichen Abschied gehen. Da geht eine Freundschaft in die Brüche. Da kann eine Ehe nicht mehr fortgesetzt werden, weil man sich gegenseitig nur noch verletzt und sich das Leben zur Hölle macht. Statt wirklich Ab-

schied zu vollziehen, kämpfen dann manche ihre Scheidung vor dem Anwalt durch und bekriegen sich gegenseitig weiterhin. Aus Liebe wird Hass.

Paartherapeuten haben für solche Situationen Abschiedsrituale entwickelt, damit da ein fairer Abschied gelingen kann. Zu so einem Abschiedsritual gehört, dass ich all die guten Erfahrungen, die ich mit dem andern gemacht habe, nochmals ins Wort bringe, dass ich dem andern danke für alles, was er oder sie mir geschenkt hat. Erst dann kann ich sagen, warum wir uns trotzdem voneinander verabschieden müssen. So kann jeder seinen Weg gehen, ohne dass er die letzten Jahre seines Lebens vor sich und vor andern ausklammern müsste. Er kann sie dankbar annehmen und dann in Freiheit seinen Weg weitergehen, ohne Verbitterung, ohne Schuldvorwürfe, ohne Selbstzerfleischung.

Abschied gilt es aber nicht nur von Menschen zu nehmen. Wir müssen uns auch verabschieden von Gewohnheiten, von Lebensabschnitten, von Lebensmustern. Wer nie von seiner Kindheit Abschied genommen hat, der wird immer infantile Wünsche an seine Umgebung haben. Wer sich nie von seiner Pubertät verabschiedet hat, der wird immer in seinen Illusionen gefangen sein, die er sich vom Leben ausgedacht hat. Wir müssen Abschied nehmen von unserer Jugend, wenn wir erwachsen werden wollen, von unserem Junggesellendasein, wenn wir heiraten wollen, von unserem Beruf, wenn wir älter werden. Vor allem aber müssen wir Abschied nehmen von den Verletzungen unserer Lebensgeschichte. Viele können nicht gut leben, weil sie noch an den Verletzungen ihrer Kindheit hängen. Sie machen immer noch ihren Eltern einen Vorwurf, dass sie sie so eng erzogen haben, dass sie ihren Bedürfnissen nicht gerecht geworden sind. Um hier und heute bewusst leben zu können, muss ich mich verabschieden von den Kränkungen meiner Kindheit, Ich bin hier und

jetzt für mein Leben verantwortlich. Und ganz gleich, wie meine Kindheit war, ich kann jetzt etwas aus dem machen, was ich mitbekommen habe. Keiner hat nur gute und keiner nur schlechte Erfahrungen gemacht. Bei allen Wunden haben wir von unsern Eltern auch gesunde Wurzeln mitbekommen. Aber sie können wir nur entdecken, wenn wir uns bewusst von den Eltern verabschiedet haben.

Der Engel des Abschieds möge Dir helfen, Dich von alten Lebensmustern zu verabschieden, mit denen Du Dir das Leben schwer machst, etwa von dem Muster des Perfektionismus, der Dich zwingt, alles zu kontrollieren, oder von dem Muster der Selbstverletzung, das Dich dazu treibt, die Schuld immer bei Dir zu suchen oder Dich zu entwerten. Du musst das Muster loslassen, dass Du Deiner Mutter immer noch durch Leistung Deinen Wert beweisen willst.

Inzwischen ist aus der Mutter vielleicht die Schule oder die Kirche geworden, für die Du Dich verausgabst. Aber es ist immer noch das alte Muster, dem Du folgst. Wenn wir uns nicht von den alten Lebensmustern verabschieden, sind wir dazu gezwungen, uns oder andere zu verletzen oder uns unbewusst Situationen auszusuchen, in denen die Verletzungen der Kindheit sich fortsetzen. Dann suchen wir uns einen Chef, der uns genauso entwertet wie der Vater. Dann suchen wir uns eine Freundin, die uns genauso vereinnahmt wie die Mutter. Der Engel des Abschieds möge Dir helfen, Dich von Deiner Vergangenheit und von alten Lebensmustern zu verabschieden, damit Du ganz im Augenblick leben kannst, damit Du Deine Möglichkeiten, die in Dir sind, verwirklichen kannst, damit Neues und Ungeahntes in Dir wachsen kann.



Die anderen Brücken

A. STEINWART

Du hast einen schönen Beruf, sagte das Kind zum alten Brückenbauer, es muss sehr schwer sein, Brücken zu bauen. Wenn man es gelernt hat, ist es leicht, sagte der alte Brückenbauer, es ist leicht, Brücken aus Beton und Stahl zu bauen. Die anderen Brücken sind viel schwieriger, sagte er, die baue ich in meinen Träumen. Welche anderen Brücken? fragte das Kind. Der alte Brückenbauer sah das Kind nachdenklich an. Er wusste nicht, ob es verstehen würde. Dann sagte er: Ich möchte eine Brücke bauen von der Gegenwart in die Zukunft. Ich möchte eine Brücke

bauen von einem zum anderen Menschen, von der Dunkelheit in das Licht, von der Traurigkeit zur Freude. Ich möchte eine Brücke bauen von der Zeit in die Ewigkeit, über alles Vergängliche hinweg. Das Kind hatte aufmerksam zugehört. Es hatte nicht alles verstanden, spürte aber, dass der Brückenbauer traurig war. Weil das Kind ihn wieder froh machen wollte, sagte es: Ich schenke dir meine Brücke. Und das Kind malte für den Brückenbauer einen bunten Regenbogen.



Der Abschied von Natya ... wird kommen, schon bald!

HEIDI BARTH

Noch mag ich nicht daran denken, genieße den Augenblick, die Gegenwart; genieße die bedingungslose ehrliche Liebe eines dreijährigen Kindes.

Das Wissen um diesen Abschied hilft mir, mich innerlich vorzubereiten.

Bald werde ich von Natya Abschied nehmen müssen. Sie wird dann im fernen Osten von ihrer „echten Großmutter“ in die Arme geschlossen werden. Für zweieinhalb Jahren war ich ihre „Großmutter auf Zeit“, ihre Begleiterin, ihre Vertraute. Nicht nur Waffeln haben wir gemeinsam gebacken. Ich habe ihre lachenden und ihre weinenden Tränen geteilt, habe sie im Sprung aufgefangen. Sie war mir ein kleiner Sonnenschein.

Natya wird mit ihrer Mutter zurück gehen in deren ferne Heimat. Sie wird in ein ganz anderes, neues Leben eintauchen.

Ich werde sie in Liebe gehen lassen, ihr meinen Schutzengel mitgeben, und dankbar sein, dass ich ihr, für ein kleines Stückchen ihres jungen Lebens, ein wichtiger Mensch sein durfte. Und es wird eine Leere kommen, ich werde sie aushalten müssen. Und ich werde traurig sein, sehr traurig!

...und ich werde erinnern die Zeilen von
Rainer Maria Rilke:

*Du musst das Leben nicht verstehn,
dann wird es werden wie ein Fest.
Und lass dir jeden Tag geschehen,
so wie ein Kind im Weitergehen,
bei jedem Wehen,
sich viele Blüten schenken lässt.
Sie aufzusammeln und zu sparen,
das kommt dem Kind nicht in den Sinn.
Es zupft sie leise aus den Haaren,
darin sie so gern gefangen waren,
und hält den vielen jungen Jahren
von neuem seine Hände hin.*



Erinnerung

ist das

Abendrot des Lebens

Hoffnung ist sein Morgenrot

lebe

Wie uns der Tod ins Leben führt

SIMONE STREHL

Spirituelle Dimensionen des Umgangs mit Tod und Sterben

„Der Tod geht mich eigentlich nichts an, denn wenn er ist, bin ich nicht mehr und solange ich bin, ist er nicht.“

Diese nüchterne Feststellung traf der Philosoph Epikur vor über zweitausend Jahren. Und doch scheint sie überraschend treffend eine verbreitete Haltung gerade unserer Zeit zu formulieren. Denn den Tod empfinden wir nur allzu oft als ein singuläres Ereignis, das – zumeist noch weit entfernt - unserem irdischen Leben einmal ein unausweichliches Ende bereiten wird. Der Tod erscheint als Widerspruch zum Leben. Warum also sollten wir uns mit ihm befassen?

Über Tod und Sterben bewahren die religiösen Überlieferungen ein tiefes Erfahrungswissen.

Das Sterben, heißt es darin immer wieder, das Sterben sei ein letztes, großes Loslassen.

Ein – Sich – Lösen und ein Zurücklassen von allem, was uns im Leben wichtig war: Zumeist beginnt es mit dem fortschreitenden Verlust der Gesundheit – der Lebensradius wird immer ein wenig enger, die Hilfe unserer Mitmenschen wichtiger.

Schließlich gilt es Abschied zu nehmen, von geliebten Menschen, von Orten und Dingen, die uns ans Herz gewachsen sind, von kostbaren Erinnerungen, von Fähigkeiten, die uns ausgezeichnet haben, und von Plänen, die in dieser Welt nicht mehr realisiert werden können.

Aber trotz allen Schmerzes, trotz Angst und Trauer: Abschied nehmen heißt auch: Noch einmal genau hinzuschauen auf das eigene Leben, auf das, was gut und weniger gut war; Zeit und Raum zu haben für

letzte Gespräche; vielleicht noch mal etwas zu genießen, was mir immer besonders wichtig war; zu schauen, was von mir bleiben wird in der Welt. Das Leben im Angesicht des Todes tiefer zu erfahren, es zu feiern – noch einmal zu leben im Sterben.

Aber begegnet uns die Erfahrung, Abschied nehmen zu müssen, wirklich erst am Ende unseres Lebens? Gibt es nicht vielmehr in jeder Lebensphase die Erfahrung, loslassen zu müssen?

Genau darauf verweisen uns die weisheitlichen Schriften vieler Kulturen.

Wir verlassen Orte, beenden einen Lebensabschnitt, verlieren Menschen, geben Illusionen auf und manchmal Glaubensüberzeugungen. Wir haben ein Ufer verlassen, ohne das bereits ein neues in Sicht wäre. Wir betreten einen Raum der Unsicherheit und wissen nicht was wird.

Und wenn der Gedanke auch etwas befremden mag: Was sind diese Abschiede letztlich anderes als kleine Tode – mitten im Leben. Und wenn es uns gelingt, sie zu sterben – und es wird nicht immer gelingen, wenn der Schmerz einfach zu groß ist – wenn es aber gelingt, machen wir dann nicht die Erfahrung, dass uns das weitere Leben leichter fällt und sich lebendiger anfühlt?

Die Grenzen zwischen Leben und Tod weichen dann ein wenig auf – Leben und Tod greifen ineinander. Der Tod tötet nicht nur das Leben, sondern gebiert es auch. Er macht es erst wertvoll, denn durch ihn wird es endlich. Wer bereit ist, diese Gedanken weiter zu spinnen, wird schließlich entdecken, dass das ganze Leben im Grunde ein Sterbeprozess ist. Das Be-

wusstsein unserer Sterblichkeit kann uns helfen, den Dingen des Lebens den Wert beizumessen, der ihnen wirklich zukommt. Er kann uns helfen zu leben, abschiedlich zu leben, bewusst und achtsam und dann, dann werden wir schließlich auch sterben können. Und wir werden uns nicht an das Leben klammern müssen wie an ein Versprechen, das noch nicht erfüllt wurde. Der irdische Schlusspunkt verliert ein wenig seinen Schrecken.

Wir sind es in der Regel nicht gewohnt, unser Leben, unseren ganz normalen Alltag unter der Perspektive der Endlichkeit zu leben.

Für mich ist die ehrenamtliche Arbeit als Sterbebegleiterin ein Weg, das Sterben als wesentlichen Teil des Lebens in mein eigenes Leben zu integrieren.

Und mich immer wieder daran erinnern zu lassen, dass auch in meinem Leben einmal ein Tag anbrechen wird, der nicht mehr endet. Aber im täglichen Gang des Lebens verflüchtigt sich dieses Bewusstsein leicht und muss immer neu eingeübt werden.

In der Begleitung erlebe ich, dass Menschen häufig so sterben, wie sie gelebt haben.

Das Leben spiegelt sich im Sterben und manchmal verdichtet es sich, wird zu einem letzten großen Reifeprozess. Da ist mir zum Beispiel in einer Begleitung große Menschenfreundlichkeit begegnet, die auch am Ende, als der Körper nur noch schmerzte, nicht den Blick für den anderen verlor. Eine solche Größe – sie wird eher möglich sein, wenn sie reifen konnte, gleichsam eingeübt wurde ein Leben lang.

Manchmal können am Ende noch seelische Wunden geheilt werden oder es kann noch etwas eingelöst werden, was das Leben bisher schuldig geblieben ist. Aber nicht immer wird das Ende versöhnlich sein.

Wenn zum Beispiel die eigene Lebenslinie oder die eines geliebten Menschen viel zu früh und vielleicht sehr plötzlich abbricht. Es kann doch nicht zu Ende sein! Noch nicht! Und all die verzweifelten Bemühungen zu begreifen scheitern. Zumindest vorerst.

Alle Versuche, dem scheinbar so Sinnlosen doch noch einen Sinn abzuringen, damit das Unerträgliche erträglich wird, erscheinen sie nicht lebensfern und zweifelhaft? Wenn sie eilfertig in das stumme Entsetzen hineingerufen werden, bestimmt. Nur wenn Verzweiflung und Hilflosigkeit zugelassen werden, wenn sie sein dürfen, dann – vielleicht – kann aus dem Grund der Trauer ein Sinn, eine Wahrheit wachsen, die es dem Sterbenden erleichtert zu gehen und den Angehörigen weiter zu leben. Aber tragfähig wird eine solche Antwort nur sein, wenn sie in dem jeweiligen Menschen selbst entsteht. Als Begleiterin kann ich in diesem Prozess einfach nur da sein, mit aushalten, mit schweigen und auf der Suche nach Sinn einige tastende Schritte mitgehen.

Die Einzigartigkeit eines jeden Menschen – sie manifestiert sich ein letztes Mal im Sterben. Und jedes Mal ist auch Begleitung wieder anders. Jedes Mal gilt es von Neuem unvoreingenommen einem Menschen zu begegnen, Bedürfnisse und Wünsche in der letzten Lebensphase zu erspüren, acht zu geben, dass bei aller Empathie nicht die eigenen Bedürfnisse auf den anderen projiziert werden.

Denn so wie jeder sein Leben lebt, so stirbt auch jeder seinen Tod.

Wie sagte Epikur? „Der Tod geht mich eigentlich nichts an, denn wenn er ist, bin ich nicht mehr und solange ich bin, ist er nicht.“ Vielleicht meinte er das ja ganz anders:

Das Bewusstsein meiner Sterblichkeit verweist mich auf mein Leben.

Und die schönste Möglichkeit, mich mit dem Tod anzufreunden, ist, das Leben zu umarmen.

Lebenslinien

ULRIKE WEIGHARDT

Wann habe ich mich wohl als Kind zum ersten Mal mit dem Gedanken an „Abschied, Tod oder überhaupt dem Ende“ beschäftigt?

Es gibt ein Bild von mir, auf dem ich ,mit grossen Augen und ein wenig ratlos, auf meinem „Töpfchen“ sitze. An diesem Moment erinnere ich mich natürlich nicht, an das Kleidchen mit den Hasen, was ich an habe, umso mehr. Ungefähr so zwei Jahre alt muss ich damals gewesen sein.

Vielleicht zwei oder drei Jahre später kam mir zum ersten Mal der Gedanke – sicher ausgelöst durch irgendein Ereignis-, dass meine Mutter irgendwann nicht mehr da sein würde, der Begriff „Tod“ war für mich damals noch nicht benennbar. Ich habe bei dem Gedanken unsagbare Angst und Hilflosigkeit empfunden.

Sicher haben wir in den ersten Lebensjahren schon eine ganze Reihe von Abschieden hinter uns: als erstes die Geburt, die den ersten Verlust der Geborgenheit des Mutterleibes bedeutet.

In den nächsten Jahren ging es natürlich weiter: der Tod eines Haustieres,

der Umzug in eine andere Stadt, der Abschied von den ersten Freunden und Schulkameradinnen, sie bedeuteten immer wieder tiefe Einschnitte in meinem Leben. Dieser mehrmalige Wechsel von Menschen und Umgebung hat sicher die ersten 10 Jahre meines Lebens geprägt.

Ein anderes Foto kommt mir in's Gedächtnis, es ist am ersten Schultag aufgenommen worden. An diesem Tag lernte ich meine „beste“ Freundin Ute kennen, und durch diese Freundschaft, die nach 46 Jahren immer noch besteht, wurde mir schon als Kind klar, wie weh es tun kann, Menschen zu verlassen, die man in's Herz geschlossen hat.

Es ging und geht heute noch weiter mit dem „Loslassen und Abschiednehmen“: die erste Liebe, von der ich damals dachte, sie würde ewig dauern, der Wechsel auf's Gymnasium, dort der Tod eine Klassenkameradin, die an Krebs erkrankt war, der Wechsel des Wohnortes wegen des Studiums. Damals war der Tod erst nur schemenhaft da, ich hatte ihn noch nicht „begriffen“.

Sicher machten mich zu dieser Zeit die Verluste traurig, nachdenklich und manchmal fassungslos, aber mir war sicher noch nicht bewusst, was solche Abschiede für Auswirkungen auf mein persönliches Leben haben würde.

Dann gingen die Großeltern, die erste einschneidende Konfrontation mit dem Thema Tod. Ich bekam eine Ahnung, dass damit etwas „Endgültiges“ passiert war, dass mein Großvater nie wieder Bonbons aus der Lampenschale zaubern würde.

So wurden es nach und nach unzählige Abschiede und Verluste, und ich bekam immer mehr ein Gefühl für die Verschiedenheit dieser Abschiede.

Oft bedeuteten sie unwiederbringlichen Verlust, Schmerz und Trauer, aber manchmal war auch das Gefühl von Hoffnung und sogar Neugier auf einen Neubeginn dabei.

Als tiefen Einschnitt und Abschied erlebte ich 1980 den Beginn meiner Erkrankung, und wie es so tref-

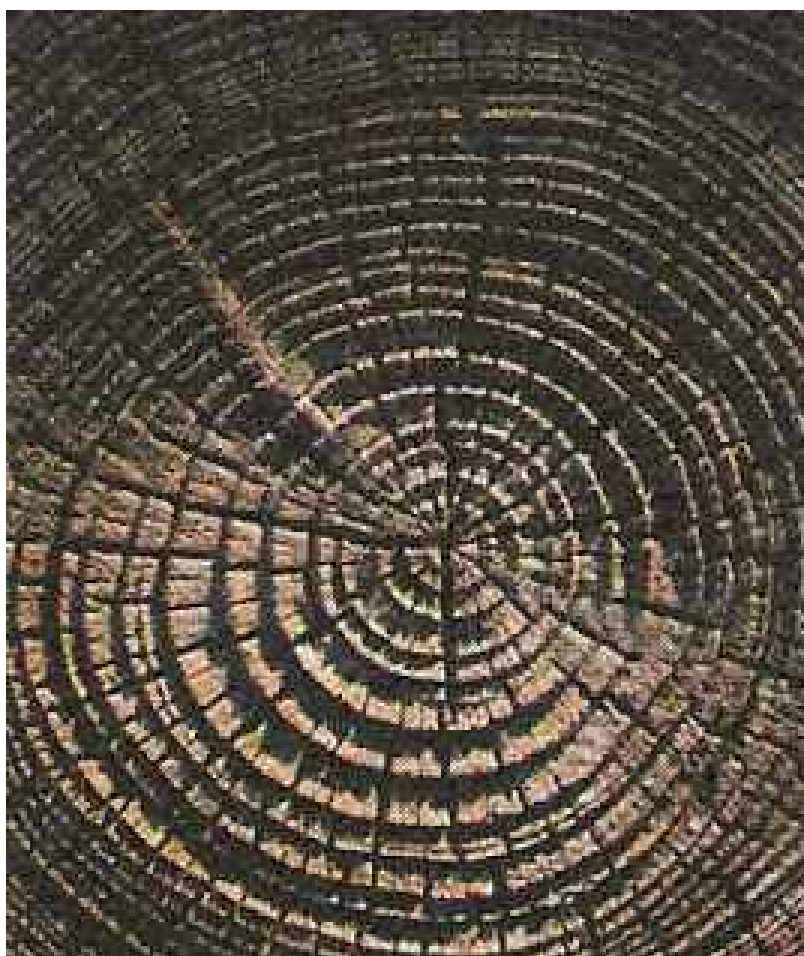
fend heisst, damit „den Verlust der körperlichen Unversehrtheit“, ein ziemlich kurzer Begriff für einen langen Abschied.

Der Tod der Eltern oder enger Freunde und Freundinnen half mir allmählich den Begriff des Abschiedes, Verlustes oder Todes greifbarer zu machen: das Gefühl füllte sich für mich mit gelebtem und erlebtem Leben und sehr persönlichen Erfahrungen.

Die Angst, die ich als kleines Kind vor dem Tod mei-

ner Mutter hatte, ist verschwunden. Heute, nach den unzähligen großen und kleinen Abschieden, großem und kleinerem Schmerz und nach der Auseinandersetzung damit, die immer noch andauert, bin ich eigentlich zuversichtlich geworden.

So einfach es klingen mag: ich bin mir sicher, dass es ohne Abschied kein Wiedersehen gibt, ohne Ende keinen Neuanfang und ohne Traurigkeit keine Lebensfreude, die dem Leben, wie es auch immer aussehen mag, seine Lebendigkeit gibt.



Ich gehe weiter

Ein Lied als Begleiter in der Trauerzeit

MANFRED SIEBALD

Der Ast vor meinem Fenster schüttelt sich , als ob er friert,
als ob der kalte Abendwind ihm nicht behagt,
der mir die letzten Glockentöne von den Türmen bringt
und ein paar Wolkenfetzen heim ins Dunkel jagt.
Die Schaukel auf dem Spielplatz gegenüber ist verwaist,
doch noch nicht lang, sie ist noch warm und schwingt noch sacht
und unten in den Straßen fällt der Blechwurm röchelnd auseinander
und verliert sich in der Nacht.
Jetzt sagt man wohl; Es stirbt der Tag,
weil man ihn nicht mehr sieht,
weil man nicht denken mag, dass er nur weiterzieht.
Doch er geht weiter, nur ein wenig weiter,
steigt auf neue Berge, scheint auf neue Wälder und Seen,
er war für ein paar Stunden mein Begleiter,
doch jetzt geht er weiter und ich kann ihn nicht mehr sehn.

Wenn irgendwann, ob spät, ob früh, erwartet oder unverhofft
mein Leben wie der Tag zuende geht,
dann schneiden mir die Zeiger meiner Uhr von meiner Zeit
die letzte Scheibe ab, ganz gleich, wie's um mich steht.
Ob ich den letzten Atem mir in weißen Kissen hol,
ob irgendwo in Staub und Blut am Straßenrand -
ich weiß nicht, wie es sein wird,
weiß nur, dass der Abschied einmal kommen muss,
ob schmutzig oder elegant.
Dann sagt man wohl, jetzt ist es aus,
weil ich kein Wort mehr sag.
Doch du geh still nach Haus und denk nur an den Tag:
auch ich geh weiter, nur ein wenig weiter,
geh in Gottes Freude, geh in Gottes Licht hinein,
ich war für ein paar Jahre dein Begleiter,
doch jetzt geh ich weiter, um bei meinem Herrn zu sein.
Auch ich geh weiter, nur ein wenig weiter,
geh in Gottes Freude, geh in Gottes Licht hinein

Vor vielen Jahren bekam ich eine Kasette mit Liedern von Manfred Siebald geschenkt. Viele von ihnen gefielen mir gut. Besonders das oben abgedruckte Lied „Ich gehe weiter“ wollte ich immer wieder von neuem hören.

Das änderte sich schlagartig, als mein Mann im Krankenhaus war, und ich nach seiner schlechten Diagnose auf dem Rückweg im Auto wieder wie gewohnt die Kasette anstellte: „Ich gehe weiter“! Der Text traf mich wie ein Keulenschlag. Ich wollte nicht weiter hören. Das durfte nicht passieren!

In den folgenden Monaten mit einem Auf und Ab zwischen Hoffnung und Verzweiflung habe ich das Lied gemieden. Ich wollte meinen Mann noch nicht loslassen, ihn nicht weitergehen lassen. Ich fand keinen Trost in der Aussage „ich gehe nur ein wenig weiter...“. Er wäre bei uns aber dann weg!

Das folgende halbe Jahr der Behandlungszeit war so eindeutig in seinem Verlauf, mein Mann durch Erkrankung und Therapie so geschwächt, dass sich unsere Einstellung zu dem Lied wieder veränderte: Das

Gehen-Dürfen wäre eine Erlösung. So war es nur folgerichtig, dass wir bei der Beerdigung dieses Lied spielen ließen. Und diesmal war es für mich wirklich ein Trost zu hören: „geh in Gottes Freude, geh in Gottes Licht hinein...“ Dort wusste ich ihn gut aufgehoben.

Im ersten Jahr nach dem Tod meines Mannes spielte das Lied nur eine untergeordnete Rolle in meinem Leben. Zuviel musste ganz neu gestaltet werden. Wenn ich mit seinem Foto Zwiesprache hielt, meinte ich ihn sagen zu hören, dass er nur ein wenig weitergegangen sei und sich freue, wenn es uns gut ginge. Er sei sicher, dass wir unseren Weg finden würden!

Als ich Monate später bei einer Autofahrt das Lied unverhofft wieder hörte, hatte es noch eine neue Bedeutung bekommen: jetzt war ich die Person, die sagte, sie gehe weiter. Ich sollte und wollte nicht weiter am Grab stehen bleiben und zurücksehen auf das gemeinsame Leben sondern den neuen Weg ohne den Mann und Vater mit den Kindern finden.



Nachtzug nach Lissabon

PASCAL MERCIER

Misslungener Abschied von Mama

Mein Abschied von dir muss mir mißlingen, Mama. Du bist nicht mehr da, und ein echter Abschied müsste eine Begegnung sein. Ich habe zu lange gewartet, und das ist natürlich kein Zufall. Was unterscheidet einen ehrlichen von einem feigen Abschied? Ein ehrlicher Abschied von Dir- das wäre der Versuch gewesen, mit dir zu einem Einverständnis darüber zu gelangen, wie es mit uns, mit Dir und mir , gewesen ist. Denn das ist der Sinn eines Abschieds im vollen, gewichtigen Sinne des Wortes: dass sich die beiden Menschen, bevor sie auseinander gehen, darüber verständigen, wie sie sich gesehen und erlebt haben. Was zwischen Ihnen geglückt und was misslungen ist. Dazu gehört Furchtlosigkeit: Mann muss den Schmerz über Dissonanzen aushalten können. Es geht darum, auch das, was unmöglich war, anzuerkennen. Sich verabschieden, das ist auch etwas, das man mit sich selbst macht: zu sich selbst stehen unter dem Blick des Anderen. Die Feigheit eines Abschieds dagegen liegt in der Verklärung: in der Versuchung, das Gewesene ins goldene Licht zu tauchen und das Dunkele weg zu lügen.

Was man dabei verspielt, ist nichts weniger als die Anerkennung seiner selbst in denjenigen Zügen, die das Dunkel hervorgebracht hat.

Das Zeitliche segnen

JÖRG ZINK

Es gibt ein schönes und wichtiges Wort,
das unsere Voreltern gebrauchten,
wenn sie ein gutes Abschiednehmen meinten.
Sie sagten: Er oder sie „segnet das Zeitliche“.
Der Sinn dieses Wortes ist uns verlorengegangen
Mit viel anderem, das kostbar gewesen ist.

Segen ist die Kraft, die Fruchtbarkeit bewirkt,
Wachstum und Gedeihen.
Segnen heißt das Leben fördern und bejahen.
So segnet der Abschiednehmende sein vergehendes Leben.
Er segnet das Zeitliche und alles, was er geliebt hat.

Er schaut alles noch einmal dankbar und freundlich an.
Er wendet seine abnehmenden Kräfte
Den Zurückbleibenden zu
Und gibt ihnen seine Liebe mit auf ihren weiteren Weg.
Er gönnt ihnen ihre weitere Zeit.
Er wünscht ihnen Glück. Er vertraut sie der Güte Gottes an.

So schließt er sein Leben in Liebe ab.
Und wird dabei zuletzt noch das Schönste,
das er werden kann:
ein Mensch, von dem Segen ausgeht.

Quelle: Jörg Zink Ich werde gerne alt S.39

hospizbewegung lebensHAUS

M ü n s t e r



Impressum Hospiz-Forum

Ausgabe September 34/2008

Herausgeber

Hospizbewegung Münster e.V.
Sonnenstrasse 80
48143 Münster
Tel: 0251-519874
Fax: 0251-4828246
info@hospizbewegung-muenster.de
www.hospizbewegung-muenster.de

Lebenshaus
Dorbaumstraße 215
48157 Münster
Tel: 0251-89935-10
Fax: 0251-89935-19
hospiz-lebenshaus@muenster.de

Redaktion

Heidi Barth
Doris Driessen
Heidi Mertens
Catrin Skamira
Ulrike Weighardt

Spendenkonten

Hospizbewegung-Förderkreis
Nr. 18 221 100
BLZ: 400 602 65
Darlehenskasse Münster

Förderverein Hospiz lebensHAUS e. V.
Nr. 24 008 153
BLZ: 400 501 50
Sparkasse Münsterland-Ost

Textbeiträge

Heidi Barth
Doris Driessen
Dr. S. Hauenhorst
Dr. A. Lippold
Th. Meurer
A. Steinwart
Simone Strehl
Ulrike Weighardt

Gestaltung

Mirko Westermeier
www.memowe.de

Druck

Copy Center CCC
Coerdestrasse, Münster

Fotonachweise:

- Isolde Ohlbaum: Engel, Motivnr.
1081114. Foto: Copyright
- Jörg Zink.
Trauer hat heilende Kraft, Seite 17

Bezugsquelle

Hospizbewegung Münster
lebensHAUS, Münster

Auflagenhöhe: 1.800
Versand an alle Mitglieder
(kostenlos erhältlich)

Nächster Erscheinungstermin:

Februar 2009