

Tod und Sterben - ein Geschmack der Ewigkeit

**Vortrag von Dr. med. Klaus-Dieter Platsch gehalten auf der Tagung
"Medizin und Spiritualität" vom 11.-13. April 2003 auf
Frauenchiemsee**

Kurz nach der Tagung Medizin und Spiritualität im vergangenen Jahr schickte mir eine Teilnehmerin zwei Bücher des Sterbeforschers *Bernard Jakoby* und schrieb dazu, dass das doch ein gutes Thema für die nächste Tagung sein könnte. Es brauchte keine lange Überlegung meinerseits, denn was gibt es Zentraleres als die Frage von Leben, Sterben und Tod im Kontext von Medizin und Spiritualität für uns, die wir in ärztlichen und therapeutischen Berufen arbeiten? So ist das Thema mühelos von allein entstanden - und ich bin froh um die persönliche Auseinandersetzung, die sie für mich im Vorfeld der Tagung gebracht hat, wie auch um die große Resonanz, allein gemessen an der Teilnehmerzahl dieser Veranstaltung, die auf eine offene Bereitschaft und einen deutlichen Bedarf nach dieser inneren wie äußeren Auseinandersetzung hinweist. In der Vorbereitung zur Tagung hat sich wie nicht anders zu erwarten das Thema Tod und Sterben auf verschiedenste Weise konstellierte. Um mich herum starben mir liebe Menschen, ich wurde mehr oder weniger in ihren Sterbeprozess involviert. Auch mir selbst begegnete der Schatten - oder sollte ich sagen - das Licht des eigenen Todes oder der nahen, immerwährenden Möglichkeit, unmittelbar sterben zu können. So wachte ich einmal mitten in der Nacht auf mit einem Druck in der Brust und ich wusste, es könnte der Moment sein, gehen zu müssen. Auch wenn ich eigentlich nie herzkrank war, so war es nicht eine Frage der Einbildung -ich hatte auch keinerlei Angst in der Situation, auch wenn ich ganz allein war -, sondern ich spürte einen der Momente, die jeder und jede von uns bewusst oder unbewusst hat, wo der Tod neben einem steht. Ich nahm es wahr und ich spürte eine Art Einverständnis, die hieß: Wenn es denn jetzt sein soll, so ist es recht. Und in mir gab es eine stechend scharfe Klarheit

meines Bewusstseins. In den nächsten Tagen versuchte ich Bilanz zu ziehen und stellte mir Fragen wie: Lebe ich mein Leben so wie ich es leben möchte? Würde ich anders leben, wenn ich wüsste, dass ich bald zu sterben hätte? Oder wenn nicht ich stürbe, sondern z.B. der liebste Mensch, mit dem ich lebe, er nicht mehr wäre, würde ich ohne ihn anders leben als jetzt? Ich empfand ein Gefühl von tiefer Dankbarkeit und Lebensfreude, als ich merkte, dass ich offensichtlich mein Leben in großer Übereinstimmung mit meinen tiefsten Lebensimpulsen leben darf. Das empfinde ich als große Gnade.

Nun, diese Bilanzen angesichts eines nahenden Todes sind für den betroffenen Menschen von größtem Wert für seine innere und äußere Orientierung.

Krankheit, Tod und Sterben sind in unserer Gesellschaft nach wie vor Themen, über die man lieber nicht spricht. Ich komme aus einer Familie, in der darüber nicht gesprochen werden konnte. Die Angst davor machte meine Eltern und Großeltern sprachlos. Natürlich spiegelten sie die Sprachlosigkeit der Gesellschaft, aber auch den nicht verarbeiteten Schock von zwei Weltkriegen, Tod, Hunger und Leid, die ihnen eine große Qual waren, und vor denen sie meinten, sich schützen zu müssen. Vielleicht war das ein mir lange unbewusster Grund, Arzt zu werden, um das zu heilen. In mir, in meiner Familie und in der Welt. Wollte ich versuchen, Leiden und Tod aus der Welt zu schaffen? Nun, die westliche Schulmedizin versteht sich genau in dieser Richtung. Krankheit und Tod werden als unerbittlich zu bekämpfende Gegner betrachtet und alles medizinische Streben ist danach ausgerichtet, das Leben um jeden Preis zu verlängern. Offensichtlich haben mir mein Medizinstudium und mein medizinisches Wissen keine wirklichen Antworten auf diese Fragen geben können.

Nun begegnen wir im Leben einer Menge kleinerer und größerer Tode, durch die etwas, was uns wertvoll war und an dem wir hingen, zu Ende

geht, wir etwas verlieren. Meine Tochter erkrankte an Leukämie. Ich musste mit der Möglichkeit ihres Todes rechnen - sie hat zum Glück überlebt, und mein Enkelsohn ist jetzt schon ein Jahr alt. Meine erste Ehe ging auseinander usw. Jede und jeder von Ihnen hat in der einen oder anderen Weise solche Schicksalsschläge erfahren. Allmählich begann mir mehr noch unbewusst als bewusst zu dämmern, dass es in nichts in meinem Leben und auf der Welt so etwas wie Sicherheit durch Beständigkeit gibt. Dass sich alles immer wieder und teilweise sogar dramatisch ändert. Die Suche nach etwas, auf das ich ganz vertrauen konnte, begann - sowohl persönlich als spirituelle Suche als auch beruflich. So begegnete ich meinen zwei wichtigsten Lehrerinnen. *Rhada Tambirajah* eröffnete mir die Geheimnisse der chinesischen Medizin, in deren Zentrum das ewige *eine* Dao und der beständige Wandel aller Dinge in dieser dualen Welt stehen. Allein dadurch zeigte sich mir eine völlig neue Dimension in der Medizin, die das Leben immer noch als eine Ganzheit von Körper, Geist und Seele versteht - nicht nur theoretisch, sondern auch ganz praktisch lebt - und die nicht den panischen Schrecken der westlichen Medizin vor Veränderung und Sterben teilt. *Irina Tweedie* wurde meine spirituelle Lehrerin, die mich durch ihr einfaches Sosein und die grenzenlose Liebe, die weit über ihre Person hinausging, die Weisheiten des Lebens lehrte. So stieß ich in neue Dimensionen vor, in denen sich eine alte, lebenslange Sehnsucht erfüllen konnte. Das musste selbstverständlich mein Bild vom Leben und Tod, aber auch meine Vorstellung von Medizin grundsätzlich verändern.

Die westliche Medizin hat durch ihr *cartesisch-Newton'sches* Weltbild ein ausnahmslos materielles Gesicht angenommen. Wir betrachten noch heute in der westlichen Medizin den Menschen als Maschine, die wir nur mechanisch zu reparieren brauchen, wenn sie einmal nicht funktioniert. Solange wir ein gut sortiertes Ersatzteillager haben, kann uns nichts geschehen. Der Satz „*Cogito, ergo sum*“- „*Ich denke, also bin ich*“ ist auch unserer westlichen Medizin zum Leitbild geworden. Das Gehirn ist

zur wichtigsten und höchsten Zentrale aufgestiegen, das menschliche Bewusstsein auf die Funktion des Gehirns reduziert. Der Intellekt wird damit zur höchsten Instanz und dominiert alle anderen Seinsebenen. Ein dummer Mensch ist weniger wert als ein kluger. Geistige Behinderungen beklagen wir stärker als körperliche. Dabei kann jeder erleben, wie z.B. Menschen mit einer Trisomie 21 - so genannte Mongoloide - zwar intellektuell schwachsinnig sind; aber sie scheinen zu den glücklichsten Menschen zu gehören, die in unserer Gesellschaft existieren. Der westliche Mensch hat offensichtlich vergessen, dass sein Bewusstsein in seiner Essenz grenzenlos ist. Das Gehirn stellt lediglich einen Empfänger dar, wie ein Fernsehgerät, das ein paar wenige Kanäle empfangen kann. Dabei gleicht es nicht einmal der Spitze eines Eisberges im Verhältnis zum gesamten Bewusstsein.

Die mentale Dominanz und höchste Wertschätzung des Intellekts als einzige und wichtigste Bewusstseinskraft führt in der westlichen Medizin dazu, auch den Tod entsprechend zu definieren. Allgemein gilt heute ein Mensch als tot, wenn sein Gehirn tot ist. Die apallischen, so genannten Wachkoma-Patienten werden als klinisch tot und nur noch vegetierend angesehen. So tauchen natürlich auch immer wieder die Fragen nach dem Abschalten der lebenserhaltenden Maschinen und der Organentnahme auf. Inzwischen gibt es allerdings zunehmend Berichte von Menschen, die wider Erwarten wieder aufgewacht sind, oder es mehren sich Hinweise, dass Wachkoma-Patienten doch sensorisch wahrnehmen können - z.B. lächeln, wenn sie Musik hören und Ähnliches. Das linear-kausale Denken, das sich im „*Cogito, ergo sum*“ spiegelt, führt zu einer materiell ausgerichteten Denkweise und Lebensauffassung. Damit hat der westliche Mensch keine Perspektive mehr - weder im Leben, noch im Tode. Er glaubt, vor der Geburt war nichts und nach dem Tode ist auch nichts. Erstaunlicherweise hält die so genannte aufgeklärte Welt an dieser Anschauung fest, obwohl sie dem physikalischen Gesetz von der Erhaltung von Materie und Energie zustimmt.

Stellen wir einmal den eben zitierten Satz um und machen daraus: „*Sum, ergo cogito*“ - „*Ich bin, darum denke ich*“. Jetzt können wir etwas sehr Wichtiges viel klarer erkennen: Das Denken entspringt dem Sein. Es ist nur eine Facette dessen, was unser Menschsein ausmacht. „Ich bin“ in noch größerer Tiefe betrachtet heißt dann nicht mehr „ich bin“, sondern nur noch „bin“. Das Menschsein geht noch weit über sein Verständnis von Individualität hinaus. Es ist größer als das kleine Ich, das Ego. So wird aus dem „Ich bin“ einfach nur ein Sosein. Das Leben des Menschen ist einfaches Sosein, genauso wie das Leben überhaupt, die Quelle alles Seins ist das Sein.

So nähern wir uns der Frage: Was ist Leben, Sterben und Tod?

Transkulturell gibt es eine eindeutige Übereinstimmung in der Einheit von Körper, Geist und Seele, nur werden diese Dinge teilweise verschieden benannt. Auch der Westen stimmte darin bis zur Zeit der aufklärerischen Entwicklung überein. Die chinesische Medizin ist da für mich zu einem sehr anschaulichen Modell geworden. Wie jede energetische Medizin trennt sie in der Essenz nicht wirklich somatische, emotionale, psychische, mentale und seelische Manifestationen voneinander. Sie alle sind Ausdruck einer Lebenskraft - im Falle chinesischer Medizin des Qi. Ganz analog dazu sind heute die Ergebnisse der Quantenphysik zu sehen, die sich längst schon vom Konzept der Materie getrennt hat und sagt: Es gibt eigentlich nur Energiefelder und die Information dieser Felder. Energie ist Bewusstsein. So formt das Bewusstsein, dem alle Manifestation des Universums zugrunde liegt, den Leib, die Psyche, den Verstand und die Seele. Das emotionale Bewusstsein ist eng mit dem Körper verbunden und umfasst es. Die Psyche und der Verstand sind wiederum höher organisiertes und feinstofflicheres Bewusstsein und hängen vom Leib und den Gefühlen ab und schließen sie ein. Die Seele des Menschen schließt alle vorigen Ebenen mit ein. So haben wir eine Hierarchie der Ebenen von Körper, Geist und Seele, die sich gegenseitig in den Dienst stellen, wo jede Ebene so wichtig ist wie die anderen und keine der Ebenen ohne die

anderen existent sein kann. *Ken Wilber* nennt das eine Holarchie.¹ Jedes ist Teil des Ganzen, steht aber in einem hierarchischen Funktionsprinzip zueinander.

Der östliche Mensch hat ein anderes Verhältnis zum Tode als der westliche. Er betrachtet die Vollendung des Menschen darin, dass er nach und nach sein Ego, seine Ich-Bezogenheit, überwindet. In einer Weise lernt jemand, der die Wichtigkeit seiner selbst relativiert, im Leben schon zu sterben. *Abraham a Santa Clara* drückt das kurz und prägnant aus:

*Wer stirbt,
bevor er stirbt,
stirbt nicht,
wenn erstirbt²* Das Ego mit seinen

Wünschen, Begierden, Konditionierungen und Schattenaspekten kann dann nicht mehr den Menschen kontrollieren und all seine Handlungen - ob er will oder nicht - bestimmen, sondern das Ego dient dem Menschen für die notwendigen Dinge seines Lebens und des Alltags. Durch die Erfahrung, dass wir weit mehr sind als nur unsere Individualität und unser begrenztes Erdenleben, durch die Erfahrung unseres Seins als Teil des ganzen Seins, wie wir sie auf einem spirituellen Weg und durch Meditation erlangen können, lernen wir, nicht mehr so sehr an all den vergänglichen Dingen des Lebens zu hängen. Wir messen ihnen nicht mehr diese Bedeutung zu. Und in diesem Loslassen liegt die Freiheit zum großen Loslassen, was auf der physischen Ebene auch das Loslassen zum Tode in den Übergang des individuellen Seins zum Sein des Universums bedeutet.

Der Mensch im Osten hat seinen Zugang dazu nicht verloren, obwohl wir auch heute kritisch sehen müssen, dass der Osten die materialistische Lebensweise und den materiellen Wohlstandswillen inzwischen bedingungslos kopiert, was auf lange Sicht gewiss zu einer Erschütterung des östlichen Menschen- und Weltbildes führen kann. Die natürliche Haltung, in der das kleine Ich als Teil des ganzen Universums betrachtet wird, lässt die Individualität in einem anderen Licht erscheinen, in dem die

Angst vor dem Sterben und dem Tod nicht von so großer Bedeutung ist. So führt das tägliche Sterben des kleinen Ich zur Integration des Todes zu Lebzeiten, und damit zu einem freien und intensiven Leben. Das Ergebnis formuliert der Philosoph *Horace Kallen* so: „*Bei manchen Menschen prägt die Furcht vor dem Tod das Leben, bei anderen hingegen die Lebensfreude. Die erstgenannten leben, vom Tod gezeichnet; letztere sterben, von Leben erfüllt.*“³

Der Umgang mit Sterben und Tod hängt maßgeblich von der Persönlichkeit, von ihrem Glauben oder ihrem spirituellen Ort ab. Wiederum gibt es eine transkulturelle Übereinstimmung von einem Uranfang allen Seins, von einer Dimension, die jenseits unseres Verstandes liegt und deshalb nicht mehr benannt werden kann. Menschen brauchen allerdings Begrifflichkeiten, um sich verständlich zu machen. So benennen wir auch das, was nicht benannt werden kann. Dieser namenlose Urgrund wird im Sanskrit *Shunyata*, Leere oder Leerheit, in China *Dao*, im alten Griechenland *Arche*, Anfang, und in den monotheistischen Religionen Gott genannt. Aus dieser Leere entsteht die duale Welt und in sie geht sie wieder ein. Jeden Moment kommen die Erscheinungen aus diesem leeren Raum, jeden Moment versinken sie wieder darin. Oft vergleichen wir diese Dimension, die jenseits von Raum und Zeit ist, mit der Weite und Tiefe des Meeres. Die Erscheinungsformen der dualen Welt sind nichts anderes als die Wellen, die geboren werden und im nächsten Augenblick schon wieder vergehen. Die Welle ist das Meer, wie *Willigis Jäger* es so schön und treffend in seinem gleichnamigen Buch ausgedrückt hat.⁴ So gibt es das eine konstante, ewige Sein im Namenlosen und das Kommen und Gehen der Erscheinungen.

Der daoistische Weise *Zhuangzi* sagte: „*Der Weise kennt keine Unterscheidung zwischen Subjektivem und Objektivem. Vom Gesichtspunkt des Dao aus sind alle Dinge eins.*“⁵ Und auch *Heraklit*, der altgriechische Philosoph, hat in gleicherweise gesprochen: „*Ganzes und*

Nicht-Ganzes, Gezeugtes und Nicht-Gezeugtes, Sterbliches und Unsterbliches, Vernunft und Ewigkeit, Vater und Sohn ... Anfang und Ende sind eins. Leben und Tod, Schlafen und Wachen, Jugend und Alter sind ein und dasselbe."⁶

Man kann sagen: Geburt und Tod sind wie zwei Tore des Lebens. Der Lebensstrom floss schon immer vor unserer Geburt und fließt auch nach unserem Tod. In Wahrheit ist er aber nie geflossen und wird nie fließen, in Wahrheit fließt er einfach, hier und jetzt. Auf der Ebene der dualen Welt erleben wir jeden Tag Kommen und Gehen, Geborenwerden und Sterben. Gedanken kommen und gehen, Gefühle kommen und gehen, die Jahreszeiten kommen und gehen, Menschen kommen und gehen. Immer wieder müssen wir loslassen, was uns begegnet ist: die Kinder, die aus dem Haus gehen, die eigene Jugend, den Freund, den Partner oder die Partnerin, vielleicht meine Gesundheit, ja letztlich sogar mein Leben. Dieser stete Wandel ist das Prinzip östlichen Verständnisses, z.B. sind Yin und Yang, das chinesische Polaritätsprinzip, in einer steten sich wandelnden Bewegung und das Wesen des Qi, der Lebensenergie, ist ihr Fließen. Aber auch im Abendland hatten wir dieses Verständnis, das Heraklit in seinem berühmten „*Panta rhei*“ - „*Alles fließt*“ ausgedrückt hat. Im Bewusstsein des ewigen Wandels verliert der Tod ebenfalls an Schärfe, denn er bedeutet letztendlich nur wiederum einen Übergang, einen Durchgang, währenddessen der Lebensstrom unablässig weiterfließt. Wir gehen in diesem Übergang zurück zu unserer Quelle. Es ist wie das Ablegen eines Mantels, unter dem unsere wirkliche Natur zum Vorschein kommt. Und was kann uns da eigentlich erschrecken?

Für diesen Übergang unseres Bewusstseins, oder das Aufgehen unseres Bewusstseins in seinen *einen* Ursprung, haben die Kulturen mit ihren Totenbüchern den Menschen zu helfen versucht. Die Seelen sollten sich orientieren können, was in diesem Übergang mit ihnen geschieht. Die eschatologischen Mythen geben nicht nur detaillierte Schilderungen der Bewusstseinszustände nach dem Tod, sondern bieten auch eine genaue

Kartographie, nach der die Seele geleitet wird. Die berühmtesten sind das Ägyptische Totenbuch, *Pert em hru*, was so viel wie „Manifestation in Licht“ bedeutet, und das tibetische Totenbuch *Bardo Thödol*, ein Führer durch die Bardos oder Zwischenstufen zwischen Tod und Wiedergeburt. In der europäischen Kultur gibt es analog dazu die Bücher der *Ars moriendi*, der Kunst des Sterbens, die sich aus Büchern über die Erfahrung des Sterbens selbst und aus Büchern über die Bedeutung des Todes für das Leben zusammensetzt. Diese Bücher sind wie Landkarten der Seelen, die den Menschen Orientierung und Vorbereitung auf ihren Tod geben sollten. Es war immer wichtig, sich schon zu Lebzeiten auf den Tod vorzubereiten, um ihm seinen Stachel zu nehmen und den Menschen den Wiedereintritt in seine ursprüngliche Natur zu erleichtern. Heute erkennen wir aus vielen Interviews mit Menschen, die schon einmal für kurze Zeit klinisch tot waren, dass diese Landkarten und Bewusstseinszustände auch von den Menschen heute beschrieben werden. Diese Erfahrung und das damit verbundene Wissen um diese Übergänge führte bei vielen Menschen, die in diesem Grenzgebiet waren, dazu, dass sie nie mehr in ihrem Leben Angst vor dem Tode hatten. Das erwächst aus diesem Bewusstsein.

So ist es ein großes Thema, bewusst zu sterben. Genau anders, als wir es jetzt in der westlichen Welt und modernen Medizin tun: Hier verdrängen wir nur allzu gerne die Tatsache des Sterbens und des Todes. Damit wollen wir möglichst nichts zu tun haben.

Bewusst sterben: Was bedeutet das? Was bedeutet bewusstes Sterben für den Sterbenden und was bedeutet es für die, die den Sterbenden begleiten, die Angehörigen wie die Ärzte und Therapeuten? Zuvorderst: Wenn wir als Ärztinnen und Ärzte einen Menschen bei seinem Sterben wirklich begleiten wollen, dann müssen wir uns mit unserem eigenen Sterben und unserem eigenen Tod auseinandersetzen. Denn wie kann ich jemandem in seinem Sterben helfen, ohne selbst den Saum dieser Erfahrung berührt zu haben? *Elisabeth Kübler-Ross*, der wir zu

verdanken haben, dass Tod und Sterben überhaupt wieder zu einem ärztlichen Thema werden konnten, die ihr ganzes Arbeitsleben lang sterbende Menschen begleitet und interviewt hat, ist in hohem Alter über viele Jahre selbst schwer krank geworden. Sie sagt heute, ihr größtes Problem, sterben zu können, ist, sich selbst in den Spiegel zu sehen und loszulassen. Sich auf den Tod einzulassen, bedeutet bereit zu sein, alles loszulassen und sich hinzugeben. Kübler-Ross sagte: „*Hingabe - wie schrecklich. Ich habe noch nie aufgegeben.*“⁷

In irgendeiner Form müssen wir selbst bereit werden, alles zu jeder Zeit gehen zu lassen. Dann haben wir die Möglichkeit, auf der tiefsten Ebene Sterbende zu begleiten.

Das größte Hindernis für uns wie für unsere Patienten ist unsere Angst. Je größer die Angst ist, desto schwerer können wir uns dem Leben und dem Tod übergeben. Man sollte meinen, dass Menschen, die besonders intensiv und gerne leben, die größte Furcht vor dem Tod haben müssten, dass hingegen jene, die das Leben als schmerzliche Last empfinden, den Tod willkommen heißen. Das Gegenteil ist der Fall, sagt der französische Psychotherapeut *IgnaceLepp*⁸

Die Furcht hat unterschiedliche Gründe. Es ist Furcht vor Schmerzen, Einsamkeit, Ausgeliefertsein, Verstümmelung und Ich-Verlust. Der nahende Tod wirft auch viele Fragen auf. Im Alter stellen wir uns schon eher auf solche Fragen ein, denn es ist vorauszusehen, dass wir nicht mehr lange zu leben haben. Aber der Tod kann uns in jedem Lebensalter ereilen. Durch schwere Krankheit, Hunger, Katastrophen, durch Gewalteinwirkung wie Unfall, Mord und Krieg. Der Krieg im Irak ist das jüngste und zutiefst traurige Beispiel dafür, wie schnell, unerwartet und gewaltsam der Tod kommen kann.

Da niemand weiß, wann und wie er sterben wird, kann es uns sehr im Leben helfen, uns schon lange vor dem Altwerden mit dem eigenen Tod auseinander zu setzen, um in der entscheidenden Stunde wirklich bereit zu sein. Die Frage, wie würde ich mein Leben leben, wenn ich nur noch

eine kurze Zeit zu leben hätte, bringt unser Leben unmittelbar auf den Punkt. Alles Unwichtige fällt ab. Schnell und klar erkennen wir dann, mit was für unnützen Dingen wir uns oft herumschlagen. Diese Frage kann zu einem Wendepunkt in unserem Leben werden - hin zu größerer Intensität, Lebendigkeit und Wahrhaftigkeit.

So führt die Frage nach dem Tod unmittelbar ins Leben. Lassen wir die Frage nach dem Tod aus, so leben wir oft schon zu Lebzeiten lebendig begraben.

Ein großes Verdienst gegen die Angst vor dem Sterben hat sich die Sterbeforschung mit der Erforschung der Nahtodeserfahrungen erworben. Die westliche Wissenschaft hat bislang a priori die Möglichkeit eines Bewusstseins nach dem Tode abgelehnt; nicht weil sie klinischen Beobachtungen widersprach, sondern weil sie mit den geltenden wissenschaftlichen Theorien unvereinbar war. So hat sie es versäumt, dieses Gebiet gewissenhaft zu studieren, wie es einer wissenschaftlichen Vorgehensweise entspräche. Dankenswerterweise gibt es inzwischen eine Trendwende - immer noch am Rande der großen Schulmedizin - aber nicht mehr so ganz zu ignorieren. Man rechnet, dass etwa 35 Prozent aller Menschen, die schon klinisch tot waren, eine Nahtodeserfahrung hatten, mit immer den gleichen Stadien und Abläufen. Auf Grund dieser Zahlen schätzt man, dass rund 8 Millionen Amerikaner solche Erfahrungen durchlaufen haben. Fast alle, die zurückkamen und eine solche Erfahrung gemacht hatten, berichteten von großem Frieden und verloren für den Rest ihres Lebens die Angst vor dem Tod. Bereits Ende des 19. Jahrhunderts gab es die ersten gesammelten und publizierten Berichte solcher Ereignisse durch den Schweizer Geologen *Albert Heim*, der Berichte von abgestürzten Bergsteigern sammelte.⁹ In den letzten Jahrzehnten ist dieses Thema mehr und mehr in den Blickpunkt gekommen und ist eng mit den Namen der Pioniere wie *Elisabeth Kübler-Ross* mit ihrem aufsehenerregendem Buch „*Interviews mit Sterbenden*“ Anfang der siebziger Jahre und *Raymond A. Moody* mit

seinem bahnbrechenden Buch „*Das Leben nach dem Leben*“, das 1975 erschien, verbunden. Ihr Verdienst ist es, den Tod wieder in das Leben, auch in die medizinische Betrachtung, zurückgebracht zu haben und damit die ungeheure Sprachlosigkeit sowohl derer, die diese Erfahrungen gemacht haben, als auch der Mitwelt und der Medizin einzudämmen. Das Zeugnis dieser Nahtodeserfahrungen dient vielen Menschen als Hoffnung. Sie knüpfen wieder an einen spirituellen Bezug an, der ihnen hilft ihre Angst vor Tod und Sterben zu mildern.

Die Angst vor dem Tod ist der direkte Weg in unser spirituelles Leben. Denn um in Frieden sterben zu können, müssen wir verstehen, wer oder was eigentlich stirbt. Das können wir erfahren, wenn wir still werden und den leeren Raum betreten, der sich uns in der Meditation öffnet.

Bewusst sterben muss sich auf allen Ebenen unseres Daseins vollziehen. So stellt sich die Frage nach unseren körperlichen Bedürfnissen. Wie kann ich meinen Leib unterstützen, wie die Schmerzen kontrollieren? Es ist auch wichtig zu wissen, welche emotionalen Qualen und Themen mit dem Sterbeprozess verknüpft sind. Wir müssen auf die Ängste, den Widerstand, die Wut und die Depression gefasst sein, die uns immer wieder durchwehen können. Sterben darf aber auch kein Tabu-Thema in der Familie, der näheren Umgebung und der Gesellschaft mehr sein. Tod und Sterben gehören zum Leben und wir brauchen einen natürlichen Umgang mit diesen Dingen. Sonst drängen wir Alter, Krankheit und Sterben weiter an den Rand unserer Gesellschaft und machen die betroffenen Menschen zu ihren Verlierern.

Welche Aufgaben stellen sich uns als Ärztinnen und Ärzte, als Therapeuten und Therapeutinnen nun angesichts von sterbenden Menschen?

Es gibt zwei Arten, wie Menschen, die dem Tod geweiht sind, auf ihn

zugehen. Die eine ist Kampf gegen den Tod, die andere, den Tod annehmen. Diese beiden Arten folgen einander auch oft im Sinne von Durchgangsphasen.

Am Kampf beteiligen sich der Patient oder die Patientin mit verzweifelter Überlebenswillen, aber auch wir als Behandler. Es ist stets eine sehr individuell zu treffende Entscheidung, wie lange man gegen eine tödliche Krankheit ankämpfen soll. Noch eine Operation, Chemotherapie, Bestrahlung, ja oder nein? Es gibt dort keine allgemein gültige Antwort. Doch gibt es im Prozess von tödlich verlaufenden Krankheiten immer einen Punkt, an dem wir wissen, dass der Kampf zu Ende ist. Menschen, die aus Angst bis zum letzten Tag die Tatsache ihres eigenen Todes leugnen, haben keine Möglichkeit mehr, sich auf diesen vorzubereiten. Weder können sie die notwendigen äußeren Dinge ihres Lebens und ihrer Hinterlassenschaft regeln, noch können sie die Chance wahrnehmen, die innere Ruhe und den Frieden zu erfahren, die entstehen, wenn man beginnt ganz loszulassen. Auch nehmen sie sich die Chance, schon einen Geschmack der Ewigkeit, in die sie eintauchen werden, zu erahnen, einzutauchen in das Licht ihres eigenen Ursprungs, eins zu werden in ihrem Sosein.

Aber auch wir als Begleiter und Therapeuten können mit unserer eigenen Furcht und unserem eigenen Nicht-Akzeptieren, dass dieser Patient trotz all unserer Bemühungen stirbt, gnadenlos den Kampf verlängern mit all den eben genannten Folgen. Deshalb ist die Auseinandersetzung mit unserem eigenen Tod von größter Bedeutung, um unsere Patienten wirklich begleiten zu können.

Die Patienten wissen meist den Zeitpunkt, wann sie sich dem Tod bedingungslos hingeben müssen. Als die Krebserkrankung einer Freundin, die erst vor kurzem gestorben ist, sich in den letzten sechs Wochen vor ihrem Tod rapide verschlechterte, schlief sie viel und war oft in anderen Sphären. Einmal fragte sie ihren Mann, was denn eigentlich mit

ihr los sei. Und als er ihr aufrichtig antwortete und sagte: „Du wirst jetzt bald sterben“, da entspannte sie sich völlig und erwiderte: „Dann muss ich ja nicht mehr kämpfen!“ Sie litt, obwohl voller Metastasen im Gehirn und der Lunge, nur unwesentlich unter Schmerzen oder Luftnot, war immer wieder wach und klar, und oft kam sie aus einer Welt zurück, die große Glückseligkeit in ihren Augen widerspiegelte. Sie ist ganz friedlich an der Seite ihres Mannes, während er neben ihr auf dem Bett ihre Hand haltend meditierte, sie quasi gemeinsam in das Eine eingetaucht waren, gegangen. Er kam aus der Meditation zurück, sie blieb dort in der *einen* großen Meditation - im zeitlosen Einen.

Also eine Aufgabe, der wir uns stellen müssen, ist, den richtigen Zeitpunkt mit unseren Patienten zu finden, wann wir nichts Lebensverlängerndes mehr unternehmen und beginnen, sie rein palliativ zu unterstützen. Wenn wir auf die Patienten lauschen, dann spüren wir es. Sie führen uns.

Ein wichtiges Thema für die Patienten und damit für uns als Behandelnde sind ihre körperlichen Belange. Wir können helfen, die vielen kleinen und großen Gebrechen zu lindern. Das ist ganz simpel, z.B. dass sie essen, trinken, Wasser lassen oder auch Stuhlgang haben können. Ganz oben steht in vielen Fällen die kompetente Schmerzbehandlung, die Schmerzen lebbar machen soll, aber möglichst das Bewusstsein nicht einschränkt. Damit wir bewusst sterben und in die andere Welt hinübergehen können. Die Hospiz-Bewegung hat hier einen großartigen Beitrag geleistet, diese Gratwanderung zu meistern.

Je nachdem kommen hier neben Medikamenten alle möglichen Verfahren in Frage wie Akupunktur oder Entspannungsverfahren, um nur zwei zu nennen. Das Thema der Schmerzbehandlung ist sehr umfangreich und muss auch immer berücksichtigen, dass der reine physische Schmerz durch viele Faktoren, u. a. durch psychische Faktoren des existenziellen Schmerzes, beeinflusst und verstärkt wird. „*Je mehr man sich als ein von*

anderen Wesen getrenntes Ich ansieht, desto stärker ist der physische wie auch der existenzielle Schmerz, den man empfindet, sagt Phillip Kapleau™

Zum anderen ist auch die psychische Begleitung wesentlich. Wir können helfen, dass unsere Patienten mit sich und ihrer Welt ins Reine kommen. Manches muss geregelt werden, aber auch Vergebung und Versöhnung mit den Menschen seines Lebens erleichtern den Gang auf die andere Seite. Unerledigtes verlangt nach Abschluss. Viele Emotionen bewegen einen sterbenden Menschen. Auch da können wir ihn annehmen und begleiten. Sterben ist nicht nur eine todernde Angelegenheit, in der jeder mit einer düsteren Trauermiene herumlaufen muss. Sterben gehört auch zum Leben. Und so sind auch das Lachen oder auch die Musik eine Hilfe, um das seelische Gleichgewicht zu bewahren. Das Gespräch und die Begleitung der nahen Angehörigen sind notwendig, um sie selbst in ihrem Abschieds- und Trauerprozess zu unterstützen, um ihnen zu helfen, loslassen zu können, aber auch um gegebenenfalls den Sterbenden zu schützen.

Zum Glück sind heute die Zeiten vorbei, wo man einen sterbenden Menschen im Krankenhaus einfach in die Abstellkammer geschoben hat, damit er aus dem Weg ist und niemand geängstigt wird oder sich pikiert fühlt. Allerdings sterben auch heute noch die meisten Menschen bei uns in den Kliniken. Der Tod wird damit klinisch sauber, und muss uns nicht so nah gehen. Dem Sterbenden ist aber seine vertraute Umgebung, sein Zuhause, wichtig; er braucht die Menschen um sich, die er liebt. Die Anwesenheit dieser Menschen ist für ihn, der sich auf den Weg macht, auch wenn er vielleicht nicht mehr bei Bewusstsein sein sollte, von großer Bedeutung und hilft ihm.

Die Hospiz-Bewegung hat Enormes geleistet, die Betreuung sterbender Menschen wieder würdevoll und menschlich zu gestalten. *Cicely*

Saunders gründete 1967 das erste moderne Hospiz in London, das „*St. Christophers Hospice*“. Sie sagte: *„Es geht nicht mehr darum, dem begrenzten Leben Zeit hinzuzufügen, sondern alles daran zu setzen, der begrenzten Zeit Leben zu geben.“* Seitdem sind auch in Deutschland eine ganze Reihe von Hospiz-Einrichtungen entstanden, die teils klinisch-stationär auf Palliativstationen arbeiten, und zum großen Teil auch ambulant Menschen in ihrem Sterbeprozess begleiten.

Unsere ärztlich-therapeutische Hilfe erschöpft sich aber nicht nur auf der körperlichen und psychischen Ebene. Da der Tod Übergang in die Dimension des Namenlosen, der Leerheit, ist, berühren wir gemeinsam mit den Sterbenden das Reich der zeitlosen Ewigkeit und des ortlosen Ortes. Leben und Tod sind die ursprünglichsten Facetten der Spiritualität, die tiefsten Ausformungen im dualen Universum -Ausformungen, die im Einen, im Sosein, im Hier und Jetzt wurzeln. So berühren wir zwangsläufig die spirituelle Dimension im Sterbeprozess. Das kann bedeuten, dem Patienten zu helfen, alles gehen zu lassen, alles loszulassen. Vertrauen zu schöpfen, dass für seine Liebsten, die er zurücklässt, wie auch immer gesorgt ist. Wir können gemeinsam beten, oder den Sterbenden zum Gebet anregen. Selbst wenn er nicht beten kann, so können wir für ihn beten. Unsere Gebete haben eine große Kraft.

Auch Texte der heiligen Schriften helfen dem Sterbenden, sein Bewusstsein auf das, was auf ihn zukommt, wo er hinget, einzuschwingen. Entweder sie können sie noch selbst lesen, oder aber wir können sie ihnen vorlesen. Menschen, die diesen Zugang nicht erlauben, können ihn aber auch in Musik, die ihr Bewusstsein zu erweitern vermag und die in ihnen Frieden und Liebe aufkommen lässt, finden. Und wir können den Patienten in die Meditation einführen und auch mit ihm zusammen die Stille teilen. Wenn der Kampf ums Überleben vorbei ist, dann kommen Patienten oft von ganz allein in das große Loslassen, das

innerer Frieden bedeutet. Dann bekommen sie in den letzten Wochen, Tagen oder Stunden ihres Lebens noch im Leben einen Geschmack von dem, in dem sie aufgehen. In dem jeder von uns aufgeht, jeden Moment im Hier und Jetzt, denn wir sind niemals davon getrennt - nur oft dessen unbewusst. So leben wir bis zu unserer letzten Minute in größter Intensität und im Gehalten-Sein in unserer Quelle. Wir werden eins mit dem, was wir schon immer waren. Wie der Philosoph Plotin im Augenblick des Todes sagte: „*Ich gebe jenes, das göttlich ist in mir, an jenes, das göttlich ist im Universum, zurück.*“¹¹

¹ Wilber, K.: Ganzheitlich Handeln, Arbor, 2001

² Abraham a Santa Clara (1644-1709), österreichischer Augustiner-Mönch, zit. aus Kapleau: Das Zen-Buch vom Leben und vom Sterben

³ Zit. aus Kushner, H.S.: Why I Am Not Afraid to Die, Readers Digest, August 1986

⁴ Jäger, W.: Die Welle ist das Meer, Herder-Spektrum, 2000

⁵ Dschuang Dsi: Das wahre Buch vom südlichen Blütenland, übersetzt von R. Wilhelm, Diederichs, 1996

⁶ Zit. nach Kapleau, Ph.: Das Zen-Buch vom Leben und vom Sterben, S. 42

⁷ Kübler-Ross im Film Elisabeth Kübler-Ross

⁸ Lepp, L.: Death and Its Mysteries, Macmillan, New York, 1976

⁹ zit. nach Grof, St. und Chr.: Jenseits des Todes - an den Toren des Bewusstseins, Kösel, München, 1984, S. 9

¹⁰ ebda, S. 135

¹¹ griechischer Philosoph (205-270 n. Chr.)