

Konrad Pfaff

Wann ist Sterben ein Gewinn?

(wenn ich es mit mir selbst verbinde...)

*Nachdenken, Einfühlen
Entscheiden
über die dritte Stufe unseres
Verhältnisses zum Tod.*

*An Stelle von Staat, Kirche oder
anderen Institutionen tritt das
Selbst
als Determinante
des Sterbens
und des Todes*

Erst als wir unsere Toten nicht mehr allein ehrten, sondern ihr Sterben achteten und die Würde ihrer Ohnmacht und ihr Ausgeliefertsein, dann erst wird uns bewusst, was wir zu schaffen haben mit dem Schlusspunkt unseres Seins.

Wir sind innerlich stärker und klarer geworden und begleiten nun Sterbende, da sie ein Recht auf Würde haben.

Lange genug gingen sie anonym und opferbereit, kämpfend für schmachvoll dumme Ideen, pflichtkalt wurden ihre Körper zerschmettert. Keiner begleitet die dumpf ausgelieferten Kinder, kaum gelebt, schon gemordet und ins Nichts verjagt.

Nun entdecken wir Sterbebegleitung bei jenen, die sich durch Krieg, Wüste, Vertreibung, Mord nicht entziehen. Wir begleiten stille und mürrische, kranke und lustvolle Sterbende.

Sie liegen im inneren Licht oder in labyrinthischer Dunkelheit. Begleiten das auslaufende erstickende Leben, das ist eine neue Kunst des Menschen, der nicht nur Tote ehrt, sondern Sterbende liebend begleitet.

Doch die dritte Stufe ist bei unserer Erfahrung mit Tod und Sterben neu zu begehen. Ich bin der, der Tod und Sterben lernen mag. Ich selbst muss und nicht nur ver-stehen, ein-sehen, sondern das Sterben erleben lernen.

Die neue menschheitliche Aufgabe ist konkret, dies Sterben zu lernen. Lernen kann ich nur, wenn ich zulasse, und einlassen mag, was da zu erlernen ist. Ich soll also meinen Tod in meiner Seele aufnehmen, meinen Absturz bejahen, akzeptieren. Es ist ein sich befreunden mit dem Vergehen und Verlassen.

Es muss nicht schon immer sein im Leben, doch von einem späten, abendlichen Punkte darf es ins Licht meines Selbst aufkommen und mich begleiten. Nicht friedhöfliche Ehren, nicht Sterbebegleitung nur, sondern auch freundliche Begrüßung eines Endes.

Der Weisheit letzte Serpentina sind zu erkennen in der Begrüßung der letzten Auszehrung. Der alt gewordene Mensch darf sich selbst begleiten zum Ende hin. Er darf sich er-ziehen, er-geben, er-lösen ins Geheimnis seines Endes. Er wird sein eigener Sterbebegleiter, das heißt Sterbebejaher, einer der Leben loslassen kann, der nicht schrecklich kämpft, ums letzte vegetative Sein, um letzte Zuckungen von Nerven und Muskeln. Alt gewordene Menschen dürfen sterben wollen, Platz machen für die Nachrückenden und Ressourcen spüren, aufsammeln für die Zukunft der Jungen. Was wir tun können, als unseren Anteil, ist uns gegen das Sterben nicht zu wehren.

Es ist so weit: „Kairos“ heißt auch, nutze die Zeit zum Loslassen, Freilassen. Dein eigenes Ende in Würde bejahen, nicht mehr klammern, nicht mehr unterworfen sein! Ob wir älteren das noch lernen und Sterbevorbilder werden können?

Unser Verhältnis zu Sterben und Tod ist nicht nur als Überlebende, Betroffene, Lasttragende, mitleidvolle Begleiter sehr schadhaft und bedarf der besonnenen Übung, - sondern nur noch schlimmer ist unser eigener Lebenswille im Zusammenhang mit dem Gesetz und Gebot, des Sterbens ungeklärt und erbärmlich verdunkelt.

Wir müssen eine Doppelaufgabe angehen: einmal in Würde den Andern sterben lassen und zum andern sich vorbereiten in Würde sterben zu können und zu wollen.

Sterbebegleitung als die beste „Sterbehilfe“ setzt sich langsam, langsam im Bewusstsein einer Minderheit durch. Die Würde des Sterbens als Botschaft in uns umfasst: Begleitung, Trauer, Klage, Anklage, Verzweiflung, Wut und Hoffnung, Glaube um Vergänglichkeit. Diese Gefühle sind z.T. tabuiert und verdrängt, so dass es nicht üblich ist, diese zu zeigen. Den Sterbenden beizustehen ohne viel Geplapper der Religion, ohne viel Geplapper der Institution, ist erlernbar.

Viel schwerer zu erlernen ist das eigene Sterben, die Vorbereitung auf einen würdevollen Tod.

Es muss hier ein Wille zum annehmen seiner Vergänglichkeit und seiner Todesbegegnung geweckt werden.

Mit anderen Worten: lerne deinen Tod, dein Sterben anzunehmen und öffne dich von einem bestimmten Zeitpunkt fürs Sterben. Lernen wir Sterbenkönnen. Lernen wir Sterbenhinnehmen. Lernen wir von einem bestimmten Zeitpunkt an das Sterbenwollen.

Zur Sterbebegleitung muss eine „Sterbeerziehung“, eine Todesbereitschaft, eine Todesvorwegnahme kommen. Wir alle – besonders wir im höheren Alter, sollten mit dem Bruder Tod auf einem guten Fuß stehen. Das geht nur, wenn ich von irgendeinem Zeitpunkt an wirklich mit meinem Tod mehr und mehr vertraut bin.

Schlimmer als das unerbittliche Überleben eines alten Menschen gegenüber den oft jüngeren Sterbenden um ihn herum, ist das eigene Sterben nicht. Was uns beim Lernen des Sterbens fehlt, ist ein mäßig friedlicher, genug liebevoller Umgang mit Meister Tod. Wir dürfen mit unserem Sterben und Tod in besten Lebensjahren schon umgehen.

Das Leben glückend verlangt die Bereitschaft zum Unglück des Todes. Mäßige deinen Lebenswillen, wenn Du gar zu alt geworden bist. Liebe, lache, lobe, danke in diesem Alter, doch werde bereit zum Sterben als Teil des Lebens. Warum soll dies nicht gelingen?

Lernen wie also, dass Sterben ein Teil des Lebens ist und wir nicht nur mitten im Leben vom Tod umfungen sind, sondern lernen wir ein „lebendiges“ Sterben beizeiten. Was das beinhaltet? Es ist ein Sterben, was zum Abschlussstein des

Lebensweges wird ohne viel Pathos, ohne Gejammere, ohne Selbstmitleid. Die Würde des Sterbens geschieht durch meine Bereitschaft. „Ich bin bereit“ heißt nicht nur ein passives Geschehen, sondern erfordert ein aktives Offensein für den Übergang. „Ich bin bereit“ heißt, ich will meinem Sterben nichts mehr in den Weg stellen, sondern „aktiv“ mitwirken in Gefühlen, Worten und Werken.

„Laß es geschehen“ ist dann nicht mehr so schwer, wenn ich schon lange vorher das Maß meines Lebens- und Egowillens mäßigte und Umgang hatte mit Gefühlen, Gedanken des liebenden Verlassens, des Abschieds und des Lassens überhaupt.

In erster Linie muss ich dabei Abschied nehmen von meinem unbändigen Macht-Besitzwillen, von meiner Gier „Nichtgenugzubekommen“ und von meinen unbewältigten Trieben und Untrieben. Das leise zugeben des Kleiner-Schwächer-Ärmerwerdens ist lernbar. Es ist kein Dienst am Leben, wenn ich nicht sterben kann. Es ist kein Lebensdienst, wenn ich mich an den letzten „Dreck“ klammere.

Unsere Zeitalter drohen nicht nur mit Kriegen, Armut, Hunger und Seuchen, sondern auch mit der Überbevölkerung der Erde. Und letzteres darf jeder sehr ernst nehmen.

Durch vielerlei Fortschritte der wissenschaftlichen Zivilisation sind in allen reichen und fortgeschrittenen Nationen auch Überalterungserscheinungen anzutreffen. Ja, wir sehen oft die Alterspyramide vergangener Zeiten auf den Kopf gestellt. Die Menschheit schafft sich weltweit bald eine abseitige, ungeachtete und doch von einzelnen erwünschte Gerontokultur.

Eine Minderheit (vorerst)der Älteren ohne Bezug zu Produktion und zum Lernen und zum Erfolg, nur zum Konsum und Lebensverlängerung bestimmt, entsteht – geduldet und erwartet.

In so einer Situation wird Sterbebegleitung und Sterbeselbsterziehung zum weltweiten Aufruf in jeder fortgeschrittenen Gesellschaft. Nur weil die alten Generationen nicht das Sterben begleiten und auch nicht das eigene Sterben erlernten, muss die Gesellschaft in vielen erschreckend sinnlosen Nichtsterben und Nichtlebenkönnen Situationen mit Geld und allen Mitteln ihres Systems helfen, weil eben niemand sterben will, d.h. nicht gelernt hat einen milden Tod zuzulassen und jeder der absoluten Zähigkeit des Überlebenstriebes ohne Reflexion und Besinnung gehorcht.

Was, wenn der Gesellschaft Ressourcen ausgehen nach und nach und auch die reichsten sparsam wirtschaften müssen oder sozioökonomische Entscheidungen im Gesundheitsdienst, Sozialhilfe usw. treffen muss, die so etwas wie eine Abwägung zwischen „Alt und Jung“, zwischen Sozialmedizin für Greise und den jüngeren Generationen bedeutet. Was dann? Wie dann? Die Sozialethik sieht das nicht vor. Oder doch? Wäre es nicht von enormem gesellschaftlichen Zukunftsvorteil, wenn die Älteren sich besser stellten mit dem und ihrem Tod. Würde dadurch, dass wir Älteren einwilligten, nicht der beste Beitrag geleistet für ein würdiges Sterben, für ein dankerfülltes Sterben. Es würde das Würdelose darniederliegen in Hilflosigkeit und hoffnungsloser

Auslieferung vermieden werden durch eine psychogeistige Reinigung der Seele als freiwillige Vorbereitung des Sterbens.

Es ist auch sozialetisch eine Überlegung wert, ob die künstlich würdelose Form oder ob mein selbsterzogenes Sterbenkönnen ein Beitrag für die Zukunft der jungen Generation wird. Denn die Alten sind eine Belastung schon für die jüngeren Generationen, doch ihr letzter krankheitserfüllter Lebensteil macht viel „Geld“ aus zum Nachteil des Volksvermögens der Zukunft. Das langandauernde lebensbehinderte Sterben ist ein Diebstahl an den Jüngeren. Es ist sozialetisch nicht zu verantworten.

Hier wird nicht einer Euthanasie das Wort gesprochen, sondern das Gegenteil davon ist die bewusste, erlernte, experimentierte Sterbeerfahrung der sehr Alten und sehr nicht mehr leben könnenden.

Wenn wir langsam die dritte Stufe in unserem Verhältnis zum Sterben und Tod erklimmen, wissen wir, dass sie mit meiner Selbsterfahrung und Selbstfindung zu tun hat.

Diese Stufe des subjektiv reflexiven Bewusstseins verlangt eine individuell existenzielle Antwort auf die Herausforderung des Sterbens. Mein Sterben, mein Tod und meine Todesvorwegnahme werden selbstfindende und selbstbestimmte Akte. Ich darf, kann und muss mich mit meinem Sterben und mit meinem Tod auf vertrauten Fuß kommen. Ich erziehe mich selber und freiwillig in die Bereitung eines Sterbens bewusst, klar und nüchtern.

Dem Einzelnen in seiner Todesbegegnung und Sterbensbereitung stehen eine Unmenge von illusionären Vorstellungen, kollektiven Ideologien der institutiongewordenen Religion und Macht entgegen. Eine Macht entfalten sie in das Selbstbewusstsein und versuchen dies zu kolonialisieren, zu okkupieren und zu behindern in der Selbstbestimmung. Kirchen und Staat sind Hohepriester des Todes und bejahen jeden „Mord“, jeden Krieg „en masse“, jeden Tod durch Seuchen und Hungersnot oder Durst. Wir entgehen dem Wahn der Tötung, wenn wir dem Tod in seiner Allmacht unsere Mitbestimmung anbieten. Diese Mitbestimmung ist eine relative Todesbereitschaft in eigener Regie, in einigen Grenzsituationen. Zu diesen gehören nicht Krieg und alle Szenarios des Todes, die von Menschen bereitet werden. Wenn ich in eine schlimme existenzielle Grenzsituation gekommen bin, unheilbare Krankheit mir bewusstseinraubende Lähmungen oder auch psycho-geistige Sinnlosigkeit, - ist der Mensch aufgerufen zu entscheiden, planen, mitzubestimmen, seinen, seinen ureigenen selbsthaften Tod.

Er ist nicht aufgefordert, durch Religionen und Weisheitslehren sein Selbst zu finden, zu erkennen und in sein ganzes Leben zu entfalten, sondern auch sein Sterben zu der höchsten Würde seines Selbst zu erleiden. So wie keine Macht, kein Reich und kein Reichtum das Recht hat, sein Leben ihm zu stehlen, so haben sie auch nicht das Recht seinen Tod zu bestimmen und auszubeuten.

Die millionenfachen Todesopfer der sogenannten Menschheitsgeschichte, die unerbittliche Gewalt der Kriege seit achttausend Jahren raubten der kollektiven Geisterfahrung der Menschheit jegliche selbsteigene Würde, jedes Selbstbestimmungs-recht über Leben und Tod.

Nur hie und da werden in diesem sinnlosen Geschehen von imperialer und kleinlicher Machtwirren das dunkle Geschehen durch den Glanz der Erkenntnisse, Ausdrucksformen und Sittlichkeit des reflexiven Subjektbewusstseins erhellt – in kurzen Epochen, in Suchenden mit Offenen genialer Belichtung. So fand Leben in den Jahrtausenden immer neue Formen sehr individuell solidarisches Dasein zu legitimieren. Damit war auch Sterben und Tod umfasst.

Zeiten des Erwachens sind Zeiten erwachten Lebens und Sterbens. Das Wunder des Bewusstseins entfaltet sich im Sterben, Vergehen, im Eingehen ins Unbekannte.

Es wird Zeit, das „Erwachen“ zum Selbst auszudehnen aufs Sterben. Wir erringen eine neue Form des Erleidens, des Erlebens des Sterbens, wenn wir uns bewusst zum alsbaldigen Sterben erziehen. Das gilt insbesondere für die ältere Generation. Sie wird lernen dürfen loszulassen, zu verlassen, sich zu verabschieden. Da ist die Würde des Sterbens in die eigenen Hände gegeben. Kein Staat, keine Kirche, keine Medizin und Therapie kann sich mehr anmaßen, die Meßlatte des Sterbens an sich zu reißen und wütend ins Sterbliche zu messen. Staat, Kirche, Gesundheitspolitik und Moral dürfen dem selbstbewussten Menschen dienen und ihm helfen seinen Tod von einem bestimmten Zeitpunkt an herbei zu wünschen. Das ist keine Feigheit und Resignation, sondern eine Tapferkeit der Vergänglichkeit ins Angesicht zu sehen. Der Mensch mit dem Selbstbewusstsein lernt in sich hereinzuhorchen und er lauscht auch den Sehnsuchtstrauerklänge des Sterbens nach. Er versucht zu bestimmen, wann es nun langsam genug ist mit dem Leben und er sich öffnet dem Licht des Todes. Sicher erreichen heute viele ältere Menschen diesen Punkt in der Unheilbarkeit und Umnachtungsentwicklung oder in der funktional-technischen Be-lebung, Be-atmung, Be-nährung usw. Es ist dieser Vorgang ein voraus denkbarer und unsere Aufgabe ist mehr und mehr dem gewachsen zu sein in unserem Sterben. Bestattungsrituale, Sterbebegleithilfen, Kampf gegen Schmerzen und und bleiben Menschheitsaufgaben, doch die eigentliche Würde des Menschen erreicht er in der Selbstbefreiung.

Es ist genug gemordet worden, es sind genug sinnlose Kriege geführt worden, es ist genug imperiale Macht und Unsittlichkeit geschaffen worden, es ist Zeit zu leben und zu sterben in eigener Regie, wenn auch sehr abhängig in Rahmenbestimmungen eingefügt und geknechtet. Unsere Situation und die Weltmacht Nummer Eins und alle Kirchen machen sich Gedanken über „gerechten Krieg“, Bevölkerungspolitik, Abtreibung und die „absolute“ Erhaltung von Leben ohne Bewusstsein, ohne Selbst und ohne Wunsch und Selbstbestimmung. Das für sie wichtig für ihre Wertordnung der Gewalt, der instrumentalisierten Hungersnot, Seuchennot, Kindersterblichkeit. Ein Wahnsinn dieses dreiste dialektisch abstruse Spiel ohne Vernunft und auch ohne Vernehmen einer göttlichen Stimme. Das äußert sich jedoch immer stärker, schriller in den erwachten Menschen, die sich mehr und mehr selbst bestimmen wollen. Dies meinen schon viele Gruppen alternativer Formen, Selbsthilfe und Verantwortung auch für den oft unmenschlich globalisierten Kontext unseres Daseins. Letzten Endes betrifft der Versuch vieler spiritueller alternativer Gruppen nicht nur das Leben, sondern auch die Würde eines Endes, die Würde eines Hinübergangs und Loslassens. Unter den

Bedingungen „absoluter“ Gewalt, Rechthaberei und Medieneinflüsterungen, wird das Leben nicht nur unerträglich, sondern auch das Sterben muss wieder in den lebendigen Umkreis des Menschen und insbesondere des älteren Menschen gestellt werden. Der Kampf beginnt erst, denn jeder der fortgeht, „still und in Würde“ fehlt den Mördern als Mitmacher und Opfer. Darum wehren sich die Institutionen der Macht, des Reichtums und der Medien, sowie der Religionen und geben ihre Macht und Gewalt über Sterben und Tod nicht ab. Ja – es geschieht stets im Namen der Werte, der Überzeugungen und zuletzt in Gottes Namen. Das ist und bleibt die größte Blasphemie und Entehrung dessen, der uns umfasst in Liebe. So ist der Kampf um Mitbestimmung im Sterben nicht weniger leicht, als der in Arbeit und Freizeit, in Konsum und Liebe. Das dürfen wir bedenken, auch wenn es uns zweifelnd und lendenlahm macht. Ich bin des Lebens überdrüssig und verlange nach mehr Ich-Selbst darin, erst recht bin ich des Sterbens überdrüssig und verlange erst recht und mehr Ich-Selbst in dieser Erfahrung.

Verlange nicht weniger als dein eigenes Leben und dein eigenes Sterben. Du bist der zukünftige Bestimmer und sterbe in Würde wider Krieg, Gier, Geiz, sterbe wider die Maschinen der Pseudolebensverlängerung. Doch sei achtsam und bedächtig bei den Entscheidungen, gebe Hoffnungen nach, nicht Illusionen, bereite Dich frühzeitig auch auf Grenzsituationen vor und verlange, dass deine Selbstbestimmung erfüllt wird, wenn Du es nicht mehr kannst, Dinge auf Dein gutes Recht, es ist Menschenrecht. In jede Verfassung möge diese Forderung eingehen: Recht aufs Leben sei ergänzt mit dem Recht auf ein selbstbestimmtes Sterben. Es ist ein Grundrecht: Es wirkt gegen Krieg und führt den Frieden an einen bestimmten zentralen Bereich als Grundfeste ein. Zum anderen sei nicht nebenbei erwähnt, dass die Frage des selbstbestimmten würdigen Todes auch eine sozialpolitische Regulation mit sich führt. Der wirtschaftlich-finanzielle Diebstahl an der jüngeren Generation, der in der Form der Lebensverlängerung künstlich unwürdiger Art immer größere Ausmaße annimmt, wird abgeschafft durch eine Selbsterziehung und Selbstbestimmung des Sterbens gerade in der dritten Altersperiode des Menschen. Diese Selbstpädagogik verlangt loszulassen, Raum zu geben und wie der Volksmund sagt, „den Löffel abzugeben“. Als Kind hattest Du keine Macht, als Greis sollst Du sie auch verlieren und Anfang und Ende begegnen sich.

Bei all diesen Überlegungen, nicht gerade neu, aber uralte und in Urzeiten schon praktisch, bleibt von der Gewalt und elender Macht des Todes noch genug. Unaufhebbar unsere Vergänglichkeit, unlöslich mit all der Vergeblichkeit verknüpft. Unser Selbstbewusstsein ist damit ausgemessen und wird nicht hybrid und absolutistisch. Bevor du Glaubensinhalten, Wunschträumen des Jenseits, des Lebens nach dem Tod nach gehst, versuche Dein Sterben einzurichten und dies würdig Deinem diesseitigen Leben ähnlich wie einem möglichen jenseitigen zu machen. Dieses der Würde „zweier“ Leben gerecht zu machen kann sich nur in Gefühlen, Gedanken und Entscheidungen äußern, in deren Mittelpunkt dein „göttliches“ doch sterbliches Selbst steht. Darum „erwachen“ wir selbstschön auch für dies gute Sterben.

Redaktion: Silke Meinert