

Spiritualität in der Hospizarbeit

*Eine Handreichung für haupt- und ehrenamtliche
Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Hospiz- und
Palliativarbeit*

Spiritualität

Inhalt

Einleitung	3	Spiritualität bei uns und beim anderen – vom Umgang mit den Unterschieden	16
Einordnung und Vorgehensweise	4		
Was ist Spiritualität?	7	Hospiz – Herberge auch für Menschen aus anderen Kulturen und Religionen	19
Psychische und spirituelle Prozesse bei sterbenden Menschen	10	Wie kommt Spiritualität zur Sprache? Müssen wir darüber reden?	20
Spiritualität – eine allen Menschen inwohnende Gabe?	13	Was ist unbedingt zu meiden?	22
Spiritualität auf dem – manchmal schweren – Weg durch unbekanntes Land	14	Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner	23

Herausgeber

→ Deutscher Hospiz- und PalliativVerband e. V. (DHPV)

Einleitung

Im Auftrag des Vorstands des Deutschen Hospiz- und PalliativVerbands machten sich im Herbst 2013 das frühere Mitglied des DHPV-Vorstands, Prälat a. D. Martin Klumpp, und Pfarrer Torsten Ernst, zwei langjährige Mitarbeiter in der Hospizbewegung, an die Aufgabe, eine Handreichung für Spiritualität in der Hospizarbeit zu erarbeiten.

Einigkeit bestand darüber, keine weitere wissenschaftlich konnotierte Arbeit über Spiritualität in der Hospizarbeit zu schreiben, sondern vielmehr mit dieser Handreichung Mitarbeitende in der Hospizarbeit, ob haupt- oder ehrenamtlich engagiert, an Spiritualität in hospizlicher Arbeit heranzuführen und diese als etwas darzustellen, das in den normalen Alltag hineingehört. Man könnte auch als Ziel der Handreichung formulieren, Berührungsängste abzubauen.

Ebenfalls bestand Einigkeit darüber, dass es sich bei der vorliegenden Handreichung nicht um eine Hinführung zu christlicher Spiritualität im Besonderen handeln sollte, wenngleich sich beide Autoren bewusst waren, dass in einer solchen Handreichung die eigene Spiritualität – bei zwei evangelischen Pfarrern dürfte deutlich sein, dass es sich dabei um eine christlich geprägte handelt – nicht verleugnet werden kann.

Auch aus diesem Grund wurde die kleine Arbeitsgruppe um eine weitere Person ergänzt. Susanne Kränzle, Leiterin einer stationären Hospizeinrichtung, sollte den Entstehungsprozess der Handreichung mitgestalten.

➔ Einordnung und Vorgehensweise

Die drei Mitglieder der Arbeitsgruppe verständigten sich auf das Vorgehen der Erarbeitung in sieben Schritten, die im Folgenden vorgestellt werden.

1 Zunächst wurde der Begriff der ‚Spiritualität‘ aus der Perspektive der Arbeitsgruppe beschrieben. Dabei war klar, dass dieser über Fragen der Gotteserkenntnis hinaus betrachtet werden muss. Des Weiteren wurde deutlich, dass moderne Begriffe der Spiritualität, ebenso wie eine mögliche ‚Übersetzung‘ dafür (z. B. geistliches Leben), in weiten Teilen der bundesdeutschen Bevölkerung als sperrige und religiöse Begriffe wahrgenommen werden, zu denen häufig kein Bezug mehr besteht. Der erste Teil der Handreichung verfolgt daher das Ziel, den Leserinnen und Lesern ein Gefühl für das zu vermitteln, was aus Sicht des Autorenteam's Spiritualität sein kann.

2 In einem zweiten Schritt wurden psychische und spirituelle Prozesse bei sterbenden Menschen identifiziert. Diesem Vorhaben legte das Autorenteam eigene, reflektierte Beobachtungen und Erfahrungen zugrunde, um den Leserinnen und Lesern einen Wiedererkennungseffekt über eigene Erfahrungen und damit eine Hilfe zur Einordnung zu geben.

3 Im weiteren Verlauf wurde der Frage nachgegangen, ob Spiritualität etwas ist, das jedem Menschen eigen ist. Dabei wurde auch die Frage diskutiert, ob und inwieweit hier eine Relevanz für den Sterbeprozess besteht – kurz: Sterben religiös geprägte Menschen ‚leichter‘?

4 Schließlich wurde in einem vierten Schritt die ‚Funktion‘, die der Spiritualität im menschlichen Leben, gerade auch im Sterbeprozess, zukommt, herausgestellt. In diesem Zusammenhang sollte ebenfalls die Erfahrungskomponente grundlegend sein, um den Leserinnen und Lesern Wiedererkennungsmomente zu verschaffen, die helfen können, nicht als solche identifizierte spirituelle Momente im Begleitungs-geschehen richtig einzuordnen.

5 Neben der grundlegenden Frage danach, was Spiritualität ist, wurde auch die Vielfalt spiritueller Vorstellungen, Erfahrungen und religiöser Welten in den Blick genommen. Das Autorenteam war sich einig, dass ein wesentlicher Punkt in einer Handreichung zu Spiritualität in der Hospizarbeit die Frage nach dem Umgang mit den Unterschieden sein sollte. Dabei war zum einen zu klären, wie ein guter Umgang bei unterschiedlichen Vorstellungen von dem, was Spiritualität ist, aussehen kann,

und zum anderen, wie Menschen begegnet werden kann, die für Spiritualität keinen Sinn haben bzw. sich nichts andichten lassen wollen, das aus ihrer Sicht Unfug ist.

6 Des Weiteren erschien es der Arbeitsgruppe auch wichtig, die Frage der Interreligiosität bzw. den Umgang mit anderen Kulturen in den Blick zu nehmen. Die deutsche Kultur wird zunehmend von Menschen mit Migrationshintergrund beeinflusst, die unterschiedliche Religionen und Kulturen in ihren Lebenserfahrungen mitbringen. Für die Möglichkeit, Spiritualität in den jeweils verschiedenen Formen zu leben, braucht es entsprechend vorbereitete ‚Räume‘. Die Öffnung dieser anzuregen, soll eine Aufgabe dieser Handreichung sein.

7 Ebenso ist es von wesentlicher Bedeutung aufzuzeigen, wie in der Begleitung ‚Räume‘ geschaffen werden können, in denen sich Spiritualität artikulieren und in denen entdeckt werden kann, was es an Spirituellem im Leben der Begleiteten und in der jeweiligen Biografie gibt.

Nach der Beschreibung der sieben Schwerpunkte verständigte sich das Autorenteam darauf, zunächst jeweils in die persönliche Auseinandersetzung zu gehen und die Ergebnisse anschließend in einem Dialog vorzustellen und zu diskutieren. In diesem Prozess stellte sich heraus, dass (nicht nur) die unterschiedliche Herkunft der Verfasser – in konfessioneller, berufsgruppenbezogener und auch frömmigkeitsbezogener Hinsicht – zu deutlich unterschiedlichen Arbeitsergebnissen führte. Die Schwierigkeit lag nun darin, diese unterschiedlichen Ausführungen zu einer Handreichung zusammenzuführen, die einerseits die Weite der Ansätze zu vereinen vermochte, andererseits aber auch lebendig verdeutlichen würde, dass es eben eine hospizliche Spiritualität nicht gibt.

Hierzu wurde in einem Zwischenschritt eine Synopse erstellt, deren Ziel es war, Gemeinsamkeiten und Unterschiede bzw. unterschiedliche Sichtweisen deutlicher herauszuarbeiten. Die gemeinsame Bearbeitung dieser Zusammenschau führte in der Arbeitsgruppe noch einmal zu einer Verdichtung der Gedankengänge. Grundlage für das finale Dokument bildete die im Diskussionsprozess besonders im Fokus stehende Vorlage von Martin Klumpp, in die ergänzende oder differente Abschnitte aus den beiden ande-

ren Textbearbeitungen eingearbeitet wurden. Resultat dieses Prozesses sollte ein Text sein, der ein profundes Maß an Orientierung zu vermitteln vermag, dabei aber an allen Stellen verdeutlicht, dass Spiritualität etwas Vielfältiges, Schillerndes ist und dass man sich dieser Erscheinungsart menschlichen Erlebens nicht nur auf einem Weg nähern kann oder es nur eine richtige Form des Umgangs mit ihr gibt.

In der Zusammenführung der Texte wurde im Falle differenter Positionen der Versuch unternommen, unterschiedliche Stimmen einzubringen. Dies äußert sich darin, dass eine erfahrene Hospizmitarbeiterin und ein Hospizseelsorger zu Wort kommen, deren Positionen durch Zitate kenntlich gemacht wurden.

Schließlich wurde die Arbeitsfassung der Handreichung in einer abschließenden Redaktionsrunde noch einmal sprachlich überarbeitet, Formulierungen präzisiert und zu einem konsistenten Text zusammengeführt.

Im Endergebnis ist nach Auffassung des Autorenteam ein Text entstanden, der das, was man als Spiritualität in der Hospizarbeit bezeichnen kann, sehr wohl überkonfessionell darstellt, dabei aber durchaus die christlichen Wurzeln nicht verleugnet, ohne allerdings Spiritualität vereinnahmend in einen spezifischen Kontext hineinzustellen. Ebenfalls ist das Au-

torenteam davon überzeugt, dass die vorliegende Textfassung tatsächlich Mitarbeitende in der Hospizarbeit einlädt, sich mit dem, was Spiritualität – sowohl im eigenen als auch im Leben derer, für die man sich einsetzt – bedeutet, auseinanderzusetzen. Es ist wünschenswert, dass es gelingt, Hemmschwellen zu senken, Mut zu machen, sich dem zu stellen, was im eigenen Leben Spiritualität ist, und sich einzulassen auf die Spiritualität der Menschen, mit denen man es zu tun hat.

→ Was ist Spiritualität?

In früheren Jahrhunderten lebten die Menschen in ihrer jeweiligen Religion, von der das ganze Gemeinwesen geprägt war und in der alle ihre Lebensweise, ihre Riten, ihren Trost, ihren Kompass in Krisen und ihre ethische Ausrichtung fanden. Erziehung, Schule, Bildung, Familien- und Berufsleben, der Umgang mit Krankheit, Sterben und Bestattung – alles war davon geprägt. Im Zuge der Aufklärung und der nachfolgenden Säkularisierung geriet alles Religiöse in die Nische des Privaten. Bildung, Gesundheitswesen, Politik und Gesellschaft sowie Planung des privaten Lebens waren bestimmt von rational einsehbaren Erkenntnissen und Maßstäben.

Die psychologischen und pädagogischen Wissenschaften sollten Menschen anleiten, im Geflecht zwischen Verstand, Gefühlen und Handeln ihre eigene Identität, ihre innere Ausrichtung und ihr äußeres Verhalten selbst zu finden und zu bestimmen. Der ‚selbstbestimmte‘, autonome, mündige Mensch war gefragt. Obwohl sich diese Idee vom aufgeklärten, autonomen, allein vernunftbestimmten Menschen durchsetzte und fast alles bestimmte, fing die Jugend an, in der Rock- und Popkultur hoch emotionale Musik mit oft gefühlsbetonten, manchmal fast depressiven Texten und entsprechender Beleuchtung zu gestalten. In der New-Age-Bewegung suchten die Menschen, sich selbst in der Tiefe zu erfahren und die Kräfte des Unbewussten

in sich zu entdecken. Viele entdeckten den Buddhismus mit seiner Kultur der Meditation als ein hilfreiches Angebot. Junge christlich geprägte Menschen fuhren nach Taizé oder begeisterten sich für Spirituals. Der Philosoph Jürgen Habermas rief die ‚postsäkulare Zeit‘ aus und entzog – obwohl er sich selbst als ‚religiös unmusikalisch‘ bezeichnete – der menschlichen Vernunft ihren Absolutheitsanspruch. Die Moderne wandelte sich zur ‚Postmoderne‘.

In diese Zeit des Umbruchs fällt die Entstehung der Hospizbewegung. Die einseitig auf rationales Machbarkeitsdenken ausgerichtete Gesellschaft war ‚unfähig zu trauern‘ (Alexander Mitscherlich), verlor ihre Fähigkeit zu Empathie und Mitleid, tabuisierte alles, was mit Sterben, Tod und Trauer zu tun hatte, und nahm wichtige Aspekte des menschlichen Lebens gar nicht zur Kenntnis.

Die Hospizbewegung steht für die Entdeckung, dass sich gerade in diesen ins Tabu verbannten Lebenssituationen unsere Seele in die Tiefen des Unbewussten und total Unverfügbaren öffnet. Dabei entdecken wir aus der eigenen Seele hervorkommende, spirituelle Kräfte und Entwicklungen, die genau in diesen Erfahrungen von Angst, Ohnmacht, Schwachheit, Tod und Trauer hilfreich sind. Hospizbegleitung heißt auch, da sein und da bleiben, wo ‚man nichts mehr machen kann‘.

Mitarbeitende in Hospizen setzen sich nicht nur für andere Menschen ein, sondern werden auch durch spirituelle Erfahrungen für ihr eigenes Leben reich beschenkt.

Mit dem Wort ‚Spiritualität‘ ist in dieser Handreichung eine Religiosität gemeint, die sich weniger auf festgelegte Glaubenssätze bezieht, sondern die Menschen für spirituelle ‚Erfahrungen‘ sensibilisiert, die sich an den

Grenzen des Lebens besonders deutlich einstellen. Kennzeichnend für diese Religiosität ist, dass sie nicht festlegt, sondern aufmerksam macht für geistliche Kräfte in einzelnen Menschen und eine dauernde Kommunikation darüber untereinander auslöst. Deshalb gibt es innerhalb der Hospizgruppen und der Hospizbewegung einen fortlaufenden und breit angelegten Austausch darüber, was damit gemeint ist.



Eine erfahrene Mitarbeiterin schreibt:

Spiritualität ist für mich eine natürliche Begabung, Gabe des Menschen, die entweder bewusst gemacht und entwickelt werden kann, oder die ein Mensch für nicht zu sich gehörig empfindet und deshalb auf die Seite legt. Ich frage mich aber oft: Gibt es tatsächlich Menschen, die ‚spirituell‘ sind? Die Entwicklung einer eigenen Spiritualität beginnt oft früh im Elternhaus, in der Schule. Dabei ist entscheidend, ob die Erwachsenen dem Kind einen Zugang zum Transzendenten eröffnen können oder eher nicht. Allerdings kann sich auch im späteren Alter, z. B. in einer Lebenskrise oder in einer beglückenden Erfahrung, der Zugang zu einer eigenen Spiritualität öffnen.

Spiritualität ist nicht genau das gleiche wie Religiosität im hergebrachten Sinne. Religiosität kann aber zur Spiritualität führen, wenn ein religiöses Wort ‚sich in unser Herz hingesprochen hat‘ (Karl Rahner). Spiritualität hat zutiefst mit Erfahrungen zu tun, die das eigene Innere bewusst machen, weiten und mit Sinn füllen. Sie hat auch mit der eigenen Ethik und dem Verständnis des Lebens zu tun. Wie will ich leben? Wozu will ich leben? Was kann ich aus meinem Leben machen mit den Gaben, die ich bekommen habe? Wo sind meine Grenzen?

Dies alles ist nicht einfach herstellbar, ‚machbar‘, sondern erfordert zu allererst eine Offenheit, das Hören zu lernen, was in mir selbst angelegt ist. An dieser Stelle begegnen sich – nach meiner Ansicht – Spiritualität und Religiosität, wenn ich die Quelle der in mir wirkenden Kraft, z. B. Gott, Allah oder anderswie, benenne.

Spiritualität verleiht den Menschen die Fähigkeit, sich selbst bewusster wahrzunehmen und somit bewusster Entscheidungen zu treffen über ihr Leben und über das, was ihnen hilft zu leben. Spiritualität ist eine Kraftquelle und ein Spiegel gleichermaßen, der hilft, immer wieder Corrigenda zu setzen und dem Leben Antworten zu geben auf die Fragen, die es stellt.



Ein Hospizseelsorger schreibt:

Spiritualität bezeichnet eine Kraft, die im Menschen wohnt und ihn antreibt, z. B. zu den Fragen: Wer sind wir? Woher kommen wir? Wohin gehen wir? Was erwarten wir? Was erwartet uns? Solche Fragen kommen in allen Menschen zu allen Zeiten auf. Der Philosoph Immanuel Kant formuliert diese Fragen ähnlich: „Was kann ich wissen? Worauf kann ich hoffen? Was muss ich tun?“ Er formuliert damit transzendente Fragen, die in jedem Menschen aufkommen, unabhängig von seiner religiösen Einstellung. Sogar der berühmte Apostel Paulus sagt in seinem Brief an die Römer (Kap 1, Vers 18 ff), dass sich die Frage nach Gott gewissermaßen in allen Menschen stellt, auch wenn sie gar nicht an ihn glauben.

Zur Spiritualität gehört also, dass wir diese Fragen nicht einfach auf die Seite legen, dass wir uns damit auseinandersetzen. Dadurch werden wir sensibel, die Erfahrungen unseres Lebens bewusst wahrzunehmen, neue Lebenserfahrungen zu gewinnen, bewährte Riten, Rituale und Symbole zu pflegen oder neu zu entdecken. Wir nehmen wahr, dass wir als Menschen angewiesen sind auf das immanente und das transzendente Gegenüber. Gerade in der Hospizarbeit, in der Begleitung von Menschen am Ende ihres Lebens, werden diese oft verdrängten oder verschütteten Fragen besonders wichtig. Wir beantworten sie nicht vorschnell von uns aus, sondern begleiten Sterbende und ihre Angehörigen, wenn sie sich in ihrer Situation damit beschäftigen.

Viele Menschen, die sich vor dem Ende ihres Lebens dafür öffnen, fragen in diesem Zusammenhang, wer für sie Gott ist, ob sie ihn als den Geber und Begleiter ihres Lebens begreifen, ob er sie beim Übergang in den Tod auch jetzt begleitet oder trägt, ob und wie sie sich versöhnt fühlen können mit sich, mit anderen Menschen und mit ihm. Diese Fragen führen im betroffenen Menschen nicht zu einer raschen, ‚sachlichen‘ Antwort, sie setzen in ihm vielfältige spirituelle Prozesse in Gang, die zu einer Beruhigung, Befriedung und Versöhnung führen können.

➔ Psychische und spirituelle Prozesse bei sterbenden Menschen

Im Folgenden werden einzelne psychische Reaktionen benannt, die bei sehr vielen Menschen im Prozess des Sterbens beobachtet werden können. Sie werden psychisch erlebt und zugleich spirituell genannt, weil sie hilfreich, aber nicht generell verfügbar sind.

Verdichtung sinnlicher und übersinnlicher Erfahrungen

Im Verlauf des Sterbeprozesses staunen viele Menschen über sich selbst, weil sie Farben der Natur, Bewegungen, Sinneseindrücke oder Gefühle intensiver und stärker erleben als seither. Jemand blickt im Frühjahr aus dem Fenster und meint, so intensiv, eindrucksvoll und bewegend habe sie oder er die Frühjahrsfarben in der Natur noch nie erlebt, obwohl das Frühjahr schon sehr oft erlebt wurde.

Ein Mann, dem Sterben nah, spürt die streichelnde Hand seiner Frau am Körper und meint liebevoll, er kenne die Hand schon seit vielen Jahren, so weich und schön habe er sie noch nie erlebt. Ein Gedicht, ein Liedvers dringt in die Seele ein, man will es immer bei sich haben, es ist so bewegend wie noch nie. Ein alter

Mensch träumt plastisch sein eigenes Sterben und denkt im Traum, so könne es gehen. Großes Staunen kommt auf, Sterben ist möglich.

Relativierung des Zeitbewusstseins

Viele Menschen haben im Prozess des Sterbens Schwierigkeiten, aufkommende Erinnerungen an Früheres zeitlich einzuordnen. Sie wissen nicht genau, ob das erinnerte Ereignis sechs Monate, sechs Tage oder sechzig Jahre zurückliegt. Sind sie ‚verwirrt‘? Oder beginnt hier eine neue Fähigkeit, die zum Abschied gehört, nämlich gelebtes Leben zeitgleich gegenwärtig werden zu lassen?

Neue Formen der Erinnerung

In gesunden Zeiten findet die Erinnerung an Vergangenes über Sachverhalte statt, die ins Bewusstsein kommen und erinnernd bedacht werden. Im Prozess des Sterbens stellt sich die Erinnerung an Vergangenes wie in einem inneren Film ein. Vergangenes kann so ganz lebendig wiederholt werden. In der Nähe

des Todes kehren viele Menschen besonders plastisch in die Bilder und Erfahrungen ihrer frühen Kindheit zurück, als ob das alles gerade jetzt wäre. Aus der Begleitung Trauernder geht hervor, dass die Seele Abschied ermöglicht, indem sie das Verlorengeliebte oder -gegangene immer noch einmal wiederholt. So wie einander bei einem bewegenden Abschied am Bahnhof umarmt wird, um den Menschen, der nachher fehlt, noch einmal nahe zu spüren. Oft meinen gut meinende Helfende, der sterbende Mensch und die Angehörigen sollten ‚loslassen‘. Auf Anordnung ist das aber nicht möglich. Vielmehr kann nur das losgelassen werden, was zuvor gegenwärtig und nahe war.

Bewältigung der ‚unerledigten Geschäfte‘

Dramatisch und schmerzlich kann es sein, wenn sich in dieser filmartigen Wiederholung wichtige Szenen des Lebens wie Situationen von heilloser Überforderung, von schuldhaftem Handeln, von unerledigtem Streit oder von nicht getrauerter Trauer einstellen. Das kann einen sterbenden Menschen beunruhigen und quälen, zumal er im Erleben nicht weiß, ob und wie das wieder vergeht. Manchmal wird dann von einem ‚schweren Sterben‘ gesprochen. Auch längst Vergessenes kann hier wiederkehren. Sterbende, die solches

dramatisch erleben, lassen sich durch gutes Zureden kaum ablenken. Es ist, als ob sie sagen würden: „Da muss ich jetzt durch.“ Tatsächlich findet diese innere Krise irgendwann wie von allein ihr Ende.

In der Trauer verändern sich belastende Gefühle nicht durch aufmunternde Ratschläge oder rationale Vorsätze. Sie verändern sich aber, indem sie gefühlt werden. Gilt das auch im Prozess des Sterbens? Dann würden sich die im vergangenen Leben nicht gefühlten Gefühle, weil sie lange unterdrückt wurden, umso intensiver einstellen. Sie müssten gefühlt und durchlebt werden, damit Ruhe entstehen kann. Manche Menschen erleiden dies sehr intensiv und quälend und sterben am Ende dennoch ganz ruhig und friedvoll. Zu den spirituellen Herausforderungen in der Begleitung Sterbender gehört, dass sterbenden Menschen, die solches durchleben, nicht entsetzt, sondern liebevoll, teilnehmend und mit Ruhe begegnet wird. Unterstützend wirkt dabei das eigene Vertrauen auf spirituelle Kräfte, die in schweren Zeiten hilfreich sein können.

Begegnung mit Verstorbenen, die im eigenen Leben wichtig waren

Viele Sterbende berichten erstaunt von Begegnungen mit Menschen, die für das eigene Aufwachsen oder Leben eine wichtige Rolle

spielen. Sie seien da gewesen und hätten sie an der Hand genommen. Solche Erscheinungen lösen Erinnerungen an längst zurückliegende Situationen aus, in denen dieser Mensch Geborgenheit suchte und fand. Oft entsteht der Eindruck, als ob der sterbende Mensch auf seinem Weg in ein unbekanntes Land begleitet würde.

Die Ahnung vom Weggehen

Viele Sterbende sind bewegt von dem Gefühl, sogar manchmal von einem inneren Druck, sie müssten jetzt weggehen oder wandern, eine Reise antreten oder endlich ‚nach Hause gehen‘. Das wird verbal oder in nonverbaler Symbolsprache geäußert. Weiß die Seele schon vor dem Verstand, wann das Ende kommt? Gibt es eine spirituelle Kraft, die dieses anzeigt und am Ende möglich macht? Trauernde sind oft besonders betroffen, wenn jemand ganz plötzlich, ohne jede Vorwarnung stirbt und einfach nicht mehr da ist. Sie finden diesen plötzlichen und schmerzlosen Tod einerseits gut, bedauern aber zugleich, dass sich der verstorbene Mensch psychisch gar nicht vorbereiten konnte. Immer wieder berichten sie von Anzeichen, die die Trauernden fragen lassen, ob der so plötzlich verstorbene Mensch nicht doch in der Tiefe der Seele etwagehnt hatte.

Gibt es in den Tiefenschichten der Psyche untergründige Ahnungen, die wichtig sind, aber gar nicht bis in die obere Zone des bewussten Denkens gelangen? Was bedeuten solche spirituellen Erfahrungen den Begleitenden?

Die erstaunliche Ruhe nach dem letzten Atemzug

Viele Angehörige haben noch nie das Sterben eines Menschen unmittelbar miterlebt und fürchten sich sehr vor diesem ‚schrecklichen‘ Moment. Sie wissen nicht, wie sie darauf reagieren, wenn es kommt. Danach berichten sie, wie erstaunt sie seien, dass sich im ganzen Raum eine große Ruhe, eine Stille, geradezu eine feierliche Stimmung ausgebreitet habe. Das besagt nichts darüber, wie schmerzlich die anschließende Trauer verlaufen wird. Es ist lediglich dieser Moment, der oft so erstaunlich friedlich erlebt wird. Könnte es sein, dass ein Mensch erst dann stirbt, wenn alles so sein darf, wie es ist? Geht dieser Friede von dem Menschen aus, der soeben gestorben ist? Dieser muss jetzt nichts mehr ‚machen‘, kann einfach alles seinlassen. An diese Ruhe erinnern sich Menschen später in der Trauer. Es fällt ihnen leichter, die Beziehung zu dem verstorbenen Menschen innerlich lebendig werden zu lassen. Auch hier gehört zum Abschied die Nähe.



Spiritualität –

eine allen Menschen innewohnende Gabe?

Immer wieder wird gefragt, ob religiös glaubende Menschen ‚leichter‘ sterben, ob sterbenden Menschen Spiritualität nahegebracht werden sollte oder ob ein Warten auf das, was sich in dem sterbenden Menschen einstellt, gut und richtig ist.

Derartige Erfahrungen werden auch Menschen zuteil, deren Leben beruflich und in der privaten Lebensgestaltung einseitig von rationalem Wissen und Denken geprägt war. Man muss also kein religiös geprägter Mensch sein, um solches zu erfahren. Deshalb kann davon ausgegangen werden, dass Spiritualität eine Dimension menschlichen Lebens ist, die in jedem Menschen lebendig werden kann. Eine sterbende Frau berichtet, sie habe immer rein sachlich und ohne jede Religion gelebt. Schreckliche Erlebnisse am Ende des Zweiten Weltkriegs hätten sie gelehrt, dass nur das, was sie selber machen könne, für sie auch hilfreich sei. Auf die Frage, wie es ihr jetzt erginge, wenn sie so schwach sei und nichts mehr machen könne, berichtet sie, manchmal liege sie einfach da und habe erstaunlicherweise das Gefühl, es schiebe sich von oben her eine große Hand unter ihren Körper, in dieser Hand fühle sie sich ganz geborgen. Sie ist spürbar bewegt, unterdrückt aber weitere Gefühle und sagt lachend: „Da ist man so nah am Sterben und erlebt Dinge, die man noch gar nie erlebte!“

Menschen, die in einer verfassten Religion leben, davon geprägt sind und darin Kraft finden, bringen gewiss solche spirituellen Erfahrungen in einen Zusammenhang mit ihrem Glauben an Gott, dessen Kraft sie in größter Schwachheit spüren. Sie glauben an die Auferstehung der Toten und nehmen in der Trauer die geheimnisvolle Gegenwart der Toten als ein positives Zeichen. Auch Menschen aus anderen Religionen finden in ihrer Lehre und in ihren Riten Zusammenhänge, in denen sie die alte Lehre und die aktuelle Erfahrung miteinander verbinden. Manche sagen: „Im Hospiz kann man sehen, dass Gott so handelt, wie unser Glaube sagt.“ Trotzdem sollte darauf verzichtet werden, anderen diese Erkenntnis aufzuzwingen.

Langjährig in der Begleitung Tätige, die dabei immer wieder ähnliche psychische Entwicklungen auf dem Weg ins Sterben miterleben, laufen Gefahr, daraus eine feststehende Lehre vom Sterben abzuleiten, die vorgibt, wie Menschen sterben sollen und was ‚richtig‘ ist. Spirituell angemessene Begleitung erfordert jedoch, trotzdem offen zu bleiben und mit jedem einzelnen Menschen den für ihn angemessenen Weg zu suchen. Eine Hoffnung kann bestehen, dass sie oder er, manchmal durch Schwierigkeiten hindurch, den für sich stimmigen Weg findet. Das verhilft zu Ruhe und Geduld, besonders in Zeiten langen Wartens, bis womöglich auf unübersichtlichen Wegen eine hilfreiche Spur auftaucht.



Spiritualität

auf dem – manchmal schweren – Weg durch
unbekanntes Land

Sterbende gehen einen Weg, den sie noch nicht gegangen sind und den auch sonst niemand kennt. Deshalb ist verständlich, dass in Sterbenden immer wieder Ängste, Unsicherheiten und Ratlosigkeit aufkommen. Manche spüren, dass große Entwicklungen anstehen, wissen aber nicht, ‚wie das geht‘. „Wie soll es mit mir weitergehen?“, fragt jemand unsicher.

Wenn Begleitende so tun, als ob sie das genau wüssten, als ob es eine klare Regel oder eine

zu befolgende Methode gäbe, dann fragen sich die Betroffenen, ob sie es richtig machen, ob sie ‚gut‘, ‚befriedigend‘ oder ‚ungenügend‘ sind. Das kennen sie aus ihrem Leben zur Genüge. Dann sind die Begleitenden nicht mehr neben ihnen, sondern belehrend über ihnen. Sind die sterbenden Menschen dann noch frei, ihre Ängste, Unsicherheit und Ratlosigkeit vor den Begleitenden auszusprechen oder bleiben sie damit lieber allein?



Die erfahrene Mitarbeiterin sagt dazu:

Ein bewusster Umgang mit dem, was wir als Spiritualität wahrnehmen, kann helfen, den Prozessen im Sterben und in der Trauer mit großer Achtsamkeit zu begegnen, ihnen nicht vorzugreifen, sie nicht zu bewerten oder ‚herstellen‘ zu wollen, sondern im besten Fall im Vertrauen auf das, was mich trägt, diesen Weg zu Ende zu gehen.



Der Hospizseelsorger ergänzt:

Wenn wir ‚nahe dran‘ sind und bleiben, entdecken wir, wie sich in existenziellen Krisen, vor allem beim Sterben und in der Trauer, Türen öffnen im Fragen der Menschen. Was lange verdrängt oder unterbunden wurde, verschafft sich Raum. Die Auseinandersetzung mit dem, was sich dabei einstellt, gilt es, in der Begleitung wahrzunehmen und zu unterstützen. Durch diese Wahrnehmungsarbeit werden wir als Helfende in die Lage versetzt, adäquate Angebote spiritueller Bewältigung zu machen, die Fragen aufzugreifen, die in der Begleitung entstehen, und gemeinsam mit den zu Begleitenden nach Antworten zu suchen oder Antworten anzubieten.

Woher wächst inmitten der Unsicherheit und der Angst vor dem Sterben das Vertrauen und die Freiheit, die oben geschilderten spirituellen Prozesse zu entdecken, wahrzunehmen und sie auszusprechen? Durch eine zugewandte, liebevolle Begleitung können sterbende Menschen ermutigt werden. Dabei hilft die eigene Gewissheit, dass in jedem sterbenden Menschen diese spirituellen Kräfte lebendig werden können. Dies geschieht aber nie durch Druck oder Anordnung von außen. Soviel auch über Religion oder Spiritualität geredet wird, hilfreich, wirksam und tragend sind für jeden Menschen nur die inneren Erfahrungen, die er – in welcher Religion auch immer – in sich selbst erlebt. Niemand hat ein Recht festzulegen oder vorher zu wissen, ob, wann und auf welche Weise dies beim einzelnen Menschen geschieht. Manche Helferinnen und Helfer meinen, es müsse unbedingt mit jedem sterbenden Menschen über alles gesprochen, eine Art Beichte ermöglicht werden, damit alles ‚aufgearbeitet werde‘ oder ins Reine komme. Damit wird jedoch eher ein Zwang erzeugt, der belastet und dem sterbenden Menschen den Zugang zur eigenen Spiritualität erschwert.

‚Unerledigte Geschäfte‘ (Elisabeth Kübler-Ross) (siehe Seite 11) können zu großer Unru-

he, Angst und manchmal sogar Verzweiflung führen. Wenn Begleitende in dieser Phase die eigene Hilflosigkeit oder Ohnmacht nicht aushalten können und schnell helfen wollen, verfallen sie möglicherweise in vorschnelles Trösten oder frommes Besänftigen und Beschwichtigen. Dabei fühlt sich der leidende Mensch womöglich nicht ernst genommen und bleibt ganz allein mit allem, was ihn belastet.

Wenn andererseits die eigene Ohnmacht ertragen wird und die Nähe zu dem sterbenden Menschen einfühlsam und ohne jede Wertung oder Ermahnung aufrechterhalten werden kann, dann wird, ohne große Worte, eine wichtige Botschaft übermittelt: Du bist angenommen auch mit dem, was dich jetzt so schwer belastet und bewegt. Auch dieser Teil deines Lebens gehört zu dir und darf zu dir gehören. Manchmal sagen Menschen ganz am Ende erstaunlich ruhig: „Ich sterbe jetzt.“ Sie haben eine neue Identität gefunden, in der das Sterben ein Teil ihres Lebens ist.

Dieses psychische Geschehen bezeichnet die Arbeitsgruppe als spirituell. Es entsteht durch innere Kräfte im sterbenden Menschen selbst und wird nicht von außen herbeigeführt oder erzwungen.



Spiritualität

bei uns und beim anderen – vom Umgang mit den Unterschieden

Es gibt viele Menschen, die keine religiöse Sozialisation erfahren bzw. durch Erziehung und Bildung auf die spirituelle Dimension menschliches Leben aufmerksam wurden. Weil in Hospizgruppen viele religiös motivierte oder spirituell sensible Menschen mitarbeiten, fühlen sich ‚religiös Unmusikalische‘ manchmal abgewertet oder ausgeschlossen. Das ist schade und sollte verhindert werden. Durch Offenheit und Akzeptanz wird ein offener Erfahrungsaustausch über das, was von den sterbenden Menschen ausgeht oder erwartet wird, leichter möglich. Ebenso gibt es Menschen, die in ihrem Sterbeprozess diesbezüglich nichts oder wenig zeigen. Niemand sollte etwas vorspielen müssen, was nicht zu ihr oder ihm passt oder was sie oder er nicht kann.

Unabhängig von der eigenen Einstellung kann es hilfreich sein, in der Begleitung nachzuspüren, ob und welche Spiritualität in dem sterbenden Menschen lebendig ist und was dieser von seinem Gegenüber erwartet. Dies unterstützt die Akzeptanz dessen, was der sterbende Mensch von sich zu zeigen vermag.

Wem Spiritualität fremd ist oder wer durch eine religiös autoritäre Erziehung lieber Abstand hält, kann dem sterbenden Menschen gegenüber dennoch bestätigen, was spirituell wahrnehmbar ist. Es muss nicht ausführlich

darauf eingegangen werden und es darf auch von Begleitenden geäußert werden, dass etwas fremd ist. Wichtig ist, den sterbenden Menschen dabei nicht abzuwerten oder zu belächeln.

Wer sich in einer verfassten Religion zu Hause fühlt, darin womöglich auch Halt und Hoffnung in Krisen findet oder Spiritualität als zum Menschen gehörig für sich erkannt hat, sollte positiv auf alles eingehen, was vom sterbenden Menschen kommt. Dabei sollte bewusst darauf geachtet werden, dass dem Gegenüber keine Ansichten und Überzeugungen ‚übergestülpt‘ werden. Sterbende Menschen sind in dieser Beziehung auch deshalb vorsichtig, weil sie durch eine religiös autoritäre Erziehung vorbelastet sind und nicht missioniert werden wollen.

Oftmals wird gerade in der allerletzten Phase des Lebens auch jene kindliche Religiosität wiederentdeckt, in die als Kind unmittelbar vertraut, gehofft und in der Geborgenheit gefunden werden konnte.

Wenn Begleitende als religiös engagierte Helfende begeistert daran anknüpfen und alle beängstigenden Erfahrungen schönreden, Schuldgefühle beschwichtigen und das Sterben glorifizieren, zerstören sie durch solche Übertreibungen gerade die positiven religiösen Kräfte, die in sterbenden Menschen le-

bendig werden können. Zur Kunst der Begleitung gehört daher, präzise wahrzunehmen, wie es dem sterbenden Menschen mit all den Aktivitäten geht, die ihm zuteilwerden.

Zum Menschen gehört, dass er in neuen, ihm zunächst fremden Situationen neue Erfahrungen sammelt und sich ändern kann. Es gibt also nicht die für alle gültige spirituelle Wahrheit. In vielen Menschen bildet sich im Laufe

des Lebens eine Kultur des Patchworks, in der sie ganz unterschiedliche Erfahrungen miteinander verbinden und sich in einer Vielfalt von Aspekten wohlfühlen. Niemand hat einen Monopolanspruch, von sich aus verbindlich zu definieren, was spirituell für alle wichtig ist. Deshalb gehört es zur Hospizkultur, dass das Thema Spiritualität permanent, positiv und friedlich verhandelt wird. Alle sind immer im Suchen und immer im Wandel.



Die erfahrene Hospizmitarbeiterin schreibt dazu:

Spiritualität ist kein Angebot, das Menschen annehmen müssen, ja vielleicht nicht einmal eines, das ich Menschen in der verletzungsanfälligen Situation des Sterbens mache, denn sie sind in einem Prozess, der oft so fragil ist, dass er keine Irritationen vertragen kann. In Hospizen bekommen Menschen Angebote, ihre bisher gelebte Spiritualität weiterleben zu können mit all dem, was sie von uns dazu benötigen. Ebenso dürfen Menschen auch sterben, ohne Zugang zu Spiritualität zu haben. Es gilt, achtsam Angebote zu formulieren, z. B. zur Deutung dessen, was geschieht. Am wichtigsten ist die Orientierung an dem, was der sterbende Mensch jetzt will und was eben nicht. Die eigene Spiritualität kann uns helfen, mit all dem umzugehen, was uns berührt, was uns bewegt oder beschwert.



Der Hospizseelsorger sagt:

Jeder Mensch hat ein Recht, auf seine ‚eigene‘ Spiritualität, seinen ‚eigenen‘ Glauben. Jeder Mensch hat seine eigenen Strategien, Not, Leid usw. zu verarbeiten. Als Mitarbeitende in der Hospizarbeit haben wir allerdings auch die Verantwortung, die Form der Lebens- und Sterbebewältigung, die uns selbst trägt, nicht zu verleugnen. Zu einer kirchlichen Einrichtung gehört für mich dazu, den eigenen geistlichen Wurzeln Räume zu öffnen, geistli-

che Angebote aus der christlichen spirituellen Tradition zu unterbereiten, Seelsorge, Trost, Erbauung unter Einbeziehung der eigenen Glaubensgrundlage anzubieten. Das bedeutet aber nicht, dass damit jede andere Form gelebter Spiritualität ausgeschlossen ist. Hier gilt es, nach Wegen zu suchen, die dem jeweiligen Menschen entsprechen. Menschen, denen unsere Spiritualität fremd ist, begegnen wir einladend, aber nicht aufdringlich. Wir sind Gesprächspartnerinnen und -partner, die sich an den Bedürfnissen des sterbenden Menschen orientieren.

 ***Der Hospizseelsorger bemerkt dazu:***

Wenn wir einem spirituell unerfahrenen Menschen Stundengebete rund um die Uhr anbieten, tägliche Andachten und Zeiten der Stille verordnen, dann bauen wir ein Zwangskorsett, in dem er sich fremd und unwohl fühlt. Gibt es einen Kreis von Menschen, die eine eigene Form von Spiritualität ohne jeden Zwang vorleben, dann kann das einladend, befreiend oder anregend wirken. Geistliches Leben kann sich niemals unter Zwängen entfalten.



Hospiz –

Herberge auch für Menschen aus anderen Kulturen und Religionen

Wer den Anspruch einer vollkommen rational bestimmten Selbstbestimmung absolut setzt, läuft Gefahr, alle abzuwerten, für naiv zu halten und damit zu kränken, die für ihre eigene Spiritualität sensibel sind und sich davon auch bestimmen lassen. Die Verabsolutierung eines bestimmten Stils von Spiritualität oder Frömmigkeit birgt die Gefahr, andere für ‚gottlos‘ zu erklären, sie wegen ihrer Ängste vor dem Sterben zu verachten oder auf falsche Weise zu bemitleiden. Solche Urteile oder auch gutgemeinte Ratschläge, in sich zu gehen, können einen sterbenden Menschen quälen und in Angst versetzen. Wird die eigene Religion bzw. Kultur über alle anderen erhoben, werden alle Menschen mit einer anderen Kultur abgewertet, ein Unwohlsein in einem ihnen fremd bleibenden Milieu bleibt. Das Wort ‚Herberge‘ meint aber nicht nur Unterbringung, sondern auch Geborgenheit und Angekommensein.

Es ist ein positives Zeichen, dass in Hospizen auch Menschen aus anderen Religionen, Völkern und Kulturen begegnet wird, die das Vertrauen aufbringen, sich in dieser schwierigen Phase des Lebens begleiten zu lassen. Manchmal haben diese Menschen Schwierigkeiten, sich sprachlich zu äußern oder zu verstehen. Dadurch fühlen sie sich manchmal besonders allein. Gerade in den letzten Tagen

ihres Lebens werden die religiösen Überzeugungen, Bräuche und Riten aus ihrer eigenen Kindheit oder Kultur für sie besonders wichtig. Begleitende müssen nicht alles verstehen, ihnen jedoch mit besonderer Achtung, Respekt und mit größtmöglicher Einfühlsamkeit begegnen. Es geht nicht darum, dass Menschen anderen religiösen oder kulturellen Hintergrunds sich angleichen, oder dass eigene Erfahrungen auf sie übertragen werden, sondern dass sie entdecken, worin sie für sich selbst Halt, Geborgenheit, Hoffnung oder Ruhe finden.

Das Wort Spiritualität meint nicht einen Kanon von Glaubenswahrheiten, sondern eher ein psychisches Geschehen, indem ein Mensch zu sich selbst kommt, in sich Kräfte findet und sich dabei von einer Kraft, die er nicht selbst ist, getragen und geborgen weiß. Niemand lebt aus einer ihm fremden Spiritualität, sondern nur aus dem, was sie oder er in und bei sich findet. Die Beheimatung in der eigenen Spiritualität schließt den Respekt für andere Spiritualität mit ein.

➔ Wie kommt Spiritualität zur Sprache?

Müssen wir darüber reden?

 **Die erfahrene Mitarbeiterin stellt die Frage:**

Was ist eigentlich ein Gespräch über Spiritualität? Sind es die großen, exzeptionellen, tiefeschürfenden Gespräche? Ist das wichtig für die Menschen? Oder sind es eher kleine Verständigungen im Alltag, die Übereinkunft trotz aller Unterschiede, Solidarität und menschliche Nähe vermitteln?

 **Der Hospizseelsorger fügt hinzu:**

Spiritualität kann nur in einem herrschaftsfreien Raum zur Sprache kommen, wo es nicht um ‚richtige‘ oder ‚falsche‘ Spiritualität geht. Nach meiner Erfahrung gibt es Menschen, die in der letzten Phase gerne über religiöse Fragen offen reden und darin Klarheit oder Vergewisserung suchen. Bei anderen kann dasselbe ganz im Stillen und im Inneren geschehen, ohne dass es von außen wahrnehmbar wird.

Zur freundlichen Zuwendung der Begleitenden gehört, dass alle verbalen und nonverbalen Äußerungen des sterbenden Menschen konzentriert und aufmerksam aufgenommen werden sowie einfühlsam bedacht wird, wie es diesem Menschen innerlich gerade geht. Innere Ruhe und die Bereitschaft, auch sehr belastende Gefühle des sterbenden Menschen anzunehmen und stehen zu lassen, können unterstützend wirken. Manchmal werden in diesem Prozess eigene Befindlichkeiten

und belastende Erfahrungen in begleitenden Menschen lebendig. Diese sollten zur Kenntnis genommen und der Versuch unternommen werden, sie zunächst zurückzustellen. Wenn die Gefühle des sterbenden Menschen und diejenigen der Begleitenden miteinander vermischt werden, kann dies zu innerlicher Bedrängung oder Ablenkung des sterbenden Menschen führen. Fokussierung auf sich selbst, kein oder vermindertes Zuhören, vor schnelles Trösten oder übereilte Ratschläge

vonseiten der Begleitenden können weitere Folgen sein. Das alles ist nicht hilfreich.

Daher ist die Konzentration auf das Gegenüber ebenso unabdingbar wie der Versuch, in Worte zu fassen, was von dem sterbenden Menschen wahrgenommen wird. Eine solche Formulierung sollte jedoch mit Vorsicht geübt werden, sodass jederzeit eine Korrektur dieser Wahrnehmung vorgenommen werden kann. Durch die Aufmerksamkeit auf den sterbenden Menschen wird dieser ermutigt, eigene Gefühle zu präzisieren, ausführlicher zu beschreiben und Ambivalenzen, die ihn hin und her treiben, abzuwägen. Dabei entscheidet grundsätzlich der sterbende Mensch, ob die Kommunikation weitergeführt wird und ob z. B. auch intime Probleme und spirituelle Erfahrungen angesprochen werden. Das Gespräch darf jederzeit beendet werden. Dies ist besonders wichtig, da der sterbende Mensch nach Beendigung der Begegnung im Alleinsein mit dem Leben muss, was selbst ausgesprochen und damit als wirklich angenommen wurde.

Gerade im Vorfeld des Sterbens gibt es Ahnungen und verborgene Ängste, die unter-

gründig bewegen, aber noch nicht bewusst zugelassen werden. Auf dem Weg in das unbekanntes Land des Sterbens müssen auch Pausen vergönnt sein. Wenn Begleitende vorsichtig und geduldig Nähe anbieten und immer achtsam bleiben für die Grenzen, die der sterbende Mensch setzt, wächst am ehesten das Vertrauen, auch schmerzhaftes und belastendes Sachverhalte zur Sprache bringen zu können. Weil Menschen sich dabei angenommen fühlen, wächst der Mut, sich selbst, auch im eigenen Sterben, anzunehmen.

Alle diese hilfreichen Prozesse in der Seele eines Menschen entstehen nicht außerhalb seiner selbst. Begleitende sind dabei, wenn dies geschieht, und können sie als ein spirituelles Geschehen begreifen, über das sie nicht selbst bestimmen.

➔ Was ist unbedingt zu meiden?

Der erfahrenen Mitarbeiterin ist wichtig:

Unbedingt zu meiden ist, dass Menschen gesagt und bedeutet wird, wie sie ihr Sterben zu gestalten hätten, um ‚gut‘ zu sterben und hoffnungsfrohe Aussichten auf ein schönes Jenseits zu haben.

Der Hospizseelsorger meint dazu:

Unbedingt zu vermeiden sind Zwänge oder Vorgaben, wie es ‚richtig‘ ist, aber auch der absolute Verzicht auf jede Wegweisung. Wer begleitet, darf – bei aller Zurückhaltung – auch Wege weisen.

Unbedingt zu meiden ist,

- ➔ dass wir, statt präzise zuzuhören, alles schon von uns aus wissen,
- ➔ dass wir unsere Religiosität oder Spiritualität anderen überstülpen,
- ➔ dass wir ungeduldig sind und ganz schnell helfen oder raten wollen,
- ➔ dass wir ungehalten werden, weil uns jemand fremd bleibt,
- ➔ dass wir wegen eigener Betroffenheit nicht mehr konzentriert beim anderen sind,
- ➔ dass wir Nähe versprechen, aber innerlich fast schon erschöpft sind.

Wichtig ist dagegen, dass wir merken, wenn wir überfordert sind und eine Pause brauchen.

➔ Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner

Autorin und Autoren der Handreichung

- ➔ Pfr. Torsten Ernst, Dessau
Vorsteher Anhaltische Diakonissenanstalt Dessau
Vorstandsmitglied im DHPV e.V.
- ➔ Prälat a. D. Martin Klumpp, Stuttgart
Trauerbegleiter
- ➔ Susanne Kränzle, Esslingen
MAS Palliative Care
Gesamtleitung Hospiz Esslingen
Vorsitzende des Hospiz- und PalliativVerbands Baden-Württemberg e.V.

**Deutscher Hospiz- und
PalliativVerband e. V.**

Aachener Straße 5

10713 Berlin

Tel. 030 82 00 758-0

Fax 030 82 00 758-13

info@dhpv.de

www.dhpv.de