

Mit Sterben bewusster zu leben

von Gerhard Tiemeyer

Eigentlich gehört Sterben zur Gesundheit, so wie geboren zu werden.

Doch ist Sterben zugleich eher Teil einer Wirklichkeit, die sich erst durch harte Ereignisse ins Bewusstsein drängen muss. Wenn ‚Fortschritt‘, Aufstieg und Wachstum zu den wichtigsten Werten gehören, ist Sterben so etwas wie die Gegenrichtung. Gesundheitspraxis versucht, auf das, was in Menschen an Vorstellungen und Bildern zu Sterbeprozessen aktiv ist, aufzugreifen und in eine positive Sterbeerwartung zu wandeln.

Sterben wird in der Praxis in unterschiedlichen Situationen erscheinen. Menschen, die trauern oder Menschen, die Sterbende begleiten oder auch in Zeiten der Übergänge im Leben, in denen etwas sehr Bedeutsames für immer verschwindet und etwas Neues noch nicht lebendig ist und dann, wenn Sterben konkret im eigenen Leben angekündigt oder sehr wahrscheinlich wird.

Eine wichtige Erfahrung ist, dass dann, wenn Sterben im ‚normalen‘ Leben bewusst erlebt und reflektiert wird, das Umgehen mit realen Ereignissen leichter wird.

Im Folgenden werde ich einige Anregungen formulieren, wie das Thema in der Praxis aktiviert und gepflegt werden kann.

1. Erkennen symbolischer Ankündigungen von Sterbeprozessen

In Träumen oder im Erzählen können sich Sterbeprozesse oder Prozesse starker Wandlungen in vielen Bildern andeuten, zum Beispiel: Eine Reise beginnen wollen; über einen Fluss gehen, auf oder über einen Berg gehen; eine Treppe hinauf- oder hinabsteigen; ein Haus verlassen; einen Weg in die Heimat suchen; Kleidung (z.B. Schuhe) suchen; Verwandlung in Licht, in Tiere, in Wasser oder intensive Naturerscheinungen; Erscheinen von Verstorbenen; Uhren, die stehen bleiben; Abschiedsszenen; Stimmen oder Gestalten, die rufen

All diese sinnlichen Ereignisse können bewusst als Hinweise erlebt werden. Sehr oft sind es allerdings Erzählungen, die wie nebenbei und zugleich mit Intensität ausgesprochen werden oder die z.B. im Kontext einer Entspannung auftauchen. Ich biete dann an, diese Bilder oder Szenen aufzugreifen, gehe soweit es passt in Details, frage, welche Richtung eine Reise hat, ob das Haus anschließend verschlossen ist usw. Dann kann es auch sein, dass ich die Möglichkeit erwähne, die Bilder als Hinweise des Unbewussten (oder der inneren Welt) zu deuten und dass eine Deutung ein anstehender Übergang, vielleicht auch Sterben sein kann.

Die Möglichkeitsform ist mir hierbei sehr wichtig.

Alles weitere ergibt sich dann durch die Reaktionen in der Situation. Manche der Bilder sind von starken Konflikten und Ängsten begleitet, viele strahlen eine Art Ruhe und Frieden aus. Wenn sie angenommen werden, wenn da jemand ist, der sie ernst nimmt und nicht medizinisierend oder mit starken eigenen Gefühlen reagiert – wirkt dies sehr oft beruhigend und lässt Gefühle der Akzeptanz aktiv werden.

2. Oft verschwiegene Bilder oder Vorstellungen vom Sterben im Gespräch ernst nehmen

Wenn eine Situation entsteht, in der es um reales Sterben geht, sei es bei einem Kunden, einer Kundin oder in deren Lebensumgebung, ist es meines Erachtens geradezu zwingend, die aktiven Menschen- und Sterbebilder kennen zu lernen. Das setzt voraus, selber eine eigene Vorstellung zu haben, die aber nicht als ‚die Wahrheit‘ erscheinen.

Verbreitet ist heute die Vorstellung von einem **mechanischen Ende**. Dies tritt in eine Konkurrenz mit der Idee, dass es **irgendwie weitergehen** kann.

Mir ist im Gespräch dann zunächst wichtig, zu vermitteln, dass ich beides weder für beweisbar noch für widerlegbar halte, dass ich selbst mich lediglich frage, welche der beiden Vorstellungen mir das Leben ‚bis es soweit ist‘ lebenskräftiger macht. D.h. ich animiere eine **Wahlmöglichkeit**.

Bei längeren Gesprächen zeigen sich bei vielen Menschen zum Teil sehr alte, Vorstellungswelten. Einige wirken wie aktuell ausgedacht, andere werden von Ablehnungen begleitet (das war meine Großmutter...). Trotzdem bemühe ich mich immer, die Bilder sehr ernst zu nehmen, denn ich meine, dass sie untergründig eine sehr starke Wirkungskraft haben. Einige Beispiele mögen dies verdeutlichen:

Wenn Übergänge in ein anderes Land, zu Ahnen, zum Licht, zur Weite, zum Einssein usw. der Kern eines Bildes sind, versuche ich diese Bilder im Gespräch auszubauen und im Gespräch sinnlich konkret spürbar zu machen. Es entsteht dabei eine fast neugierige Erwartung – und manchmal zeigen sich direkt Hinweise, was ‚zur gegebenen Zeit‘ zum Übergang auffordert. Ähnlich positiv wirken oft Gestalten, die abholen und begleiten, die Todin, der Tod, ein Fährmann, ein Engel usw. Es tut oft gut, solche Gestalten genauer anzuschauen, sie als Bilder zuzulassen und manchmal kann es sein, dass ein Gespräch möglich wird, wo die Gestalt versichert, sich zur gegebenen Zeit zu melden.

Erscheinen Situationen der Abrechnung oder des Gerichtes sind moralische Werte aktiv. Wenn sich dies mit Bildern von Strafe (Hölle, Verdammnis) verbindet, wird eine tiefergehende Auseinandersetzung mit dem tatsächlichen Leben und mit darin erlebten Richterinnen und Richtern angesagt sein. Mir fällt dies nicht gerade leicht, weil ich sehr darauf achten muss, nicht zu schnell das Entstehen dieser negativen Gerichte aus kulturellen Machtkonstellationen ins Gespräch einzubringen. Mir geht es dabei um ein Trennen zwischen wichtiger ethischer Wertung des realen Lebens, wo vielleicht auch Schuld angenommen werden will und dem Ereignis des Sterbens.

Weitere Sterbebilder sind oft Naturerfahrungen von Tag und Nacht, von Sterben und Leben in der ewigen Natur, von Sternenwelten oder kosmischen Dimensionen.

Auch diese bewirken, wenn sie im Gespräch aufgegriffen, konkretisiert und miteinander ausgemalt werden, fast immer tiefe Ruhe und eine gewisse positive Einstellung zum Sterben.

3: Möglichkeiten anbieten, spirituelle Erfahrungen mit ‚Sterben‘ zu machen

In manchen Situationen kann ein bewusstes Ziel der Selbsterfahrung das Erleben oder die **Begegnung mit dem sein, was vor, während und nach dem Leben in oder mit einem Menschen existent ist**. Viele haben dafür bereits Vorstellungen und auch Erlebnisse, die diese Vorstellungen bestärken.

Meines Erachtens ist das Aufgreifen und Pflegen solcher Erfahrungen eine der wichtigsten Aufgaben in der Gesundheitspraxis. In dieser – soft spirituell genannten – Selbsterfahrung gründet eine Tiefenkraft, die unabhängig von sozialen Themen Sicherheit und Vertrauen bewirken kann.