

RelBib

Bibliography of the Study of Religion

<https://relbib.de>

Dear reader,

This is a self-archived version of the following article:

Author: Heller, Birgit
Title: "Im Angesicht des Todes: Spirituelle Modelle für die Bereitung zum Sterben"

Published in: Sterben Gläubige leichter? Zur Bedeutung von Religion und Weltanschauung im Sterbeprozess.
Würzburg: Königshausen & Neumann

Year: 2009
Pages: 17 – 26
ISBN: 978-3-8260-4175-4

The article is used with permission of *[Königshausen & Neumann](#)*.

Thank you for supporting Green Open Access.

Your RelBib team

EBERHARD KARLS
UNIVERSITÄT
TÜBINGEN



UNIVERSITÄTSBIBLIOTHEK

Im Angesicht des Todes: Spirituelle Modelle für die Bereitung zum Sterben

Birgit Heller

Leicht sterben – was bedeutet das? Meint „leicht“ sterben: angstfrei, entspannt, versöhnt, gelassen, schmerzfrei, schnell, friedlich und sanft sterben? Hilfreich kann die Analogie zum Gebären sein. Man spricht von einer „schweren Geburt“ und meint damit zum einen wohl die Dauer, mehr noch aber die verschiedenen körperlichen und psychischen Widerstände, die den ganzen Vorgang zu einer erschöpfenden und zermürenden Erfahrung machen. Die Geburt kann jedoch auch einmalig, tief befriedigend und buchstäblich wundervoll erlebt werden. Dies hängt nicht zuletzt davon ab, unter welchen Rahmenbedingungen sie stattfindet – dazu zählt zunächst die soziale Gesamtsituation, aber auch der konkrete Geburtsort und seine Gestaltung sowie die Formen der Unterstützung, die eine so genannte „sanfte Geburt“ ermöglichen. Genauso wichtig ist der Umgang mit Angst und Schmerzen und die persönliche Fähigkeit sich dem Prozess der Geburt und dem damit verbundenen Kontrollverlust zu überlassen. All diese Faktoren zusammen mögen dann zu einer „leichten“ Geburt beitragen.

Übertragen auf das „leichte“ Sterben sind die genannten Rahmenbedingungen (soziale Situation, Ort, Unterstützung) alle von Bedeutung. Das Lebensalter beeinflusst das Sterben vermutlich stärker als das Gebären. Der Glaube kommt ins Spiel, wenn es um den Umgang mit Angst und Schmerzen geht und um die Fähigkeit sich dem Sterbeprozess zu überlassen, also die eigenen Widerstände soweit wie möglich aufzugeben. Inwieweit das gelingt, hängt auch bei gläubigen Menschen stark von den individuellen Lebensumständen und von den prägenden Glaubensvorstellungen selbst ab. Pflegepersonen, die sich um Sterbende mit unterschiedlichen religiösen Orientierungen kümmern, behaupten, dass buddhistische Gläubige am einfachsten zu betreuen sind, während jüdische Gläubige eher als schwierig gelten. Den Grundlagen dieser Behauptung möchte ich im Folgenden nachspüren. Ich werde anhand von „Sterbeminiatüren“ aus religiösen Überlieferungen, aber auch aus der Gegenwart Antworten auf die Frage suchen, ob Gläubige leichter sterben.

So sterben Gläubige in der religiösen Überlieferung

Moses

Die Gestalt Moses stellt ein Paradigma des menschlichen Sterbens dar. Der biblische Moses stirbt in hohem Alter, würdig und einfach. Ganz anders der Moses in der rabbinischen Überlieferung, der schwer stirbt, nach einem zähen Kampf gegen den drohenden Tod. Dieser Moses versucht zunächst, sein Todesurteil bei Gott anzufechten und dann zumindest eine Verlängerung seines Lebens zu erwirken, um wenigstens das Land Israel betreten zu können. Moses will nicht sterben, weil er sein Lebensziel nicht erreicht hat. Der mittelalterliche Midrash vom Tod des Moses enthält ein langes Streitgespräch, das Moses mit Gott um sein Leben führt.

„Mose entgegnete: Herr der Welt! Nach all der Mühe, die ich gehabt, sagst du zu mir, dass ich sterben soll? Ich will nicht sterben, sondern leben. [...] Herr der Welt! Welche Sünde klebt an meiner Hand, dass ich sterben soll? Der Heilige, gep. [gepriesen, Verfasserin] sei er! antwortete: Siehe, vom Becher (Schicksal) des ersten Menschen, von dem es heißt (Gen. 3,22): „Siehe, der Mensch ist geworden wie einer von uns, zu erkennen Gutes und Böses!“ deshalb musst du sterben. Mose sprach: Herr der Welt! vergeblich also trat mein Fuß in das dichte Gewölk und vergeblich lief ich vor deinen Kindern her, einem Pferde gleich. Darauf der Heilige: Schon längst habe ich den Tod über die Menschen verhängt. [...] Mose: Herr der Welt! vielleicht werden die Israeliten sagen: Hätte er nicht an Mose böse Dinge gefunden, so hätte er ihn nicht aus der Welt hinweggenommen! Der Heilige: Bereits habe ich in meiner Thora geschrieben (Ex. 34,10): „Und es stand fortan kein Prophet in Israel auf wie Mose.“ [...] Mose: Herr der Welt! lass mich in das Land Israel ziehen und daselbst mich zwei oder drei Jahre leben, bevor ich sterbe! Der Heilige: Beschlossen ist vor mir, dass du nicht dahin ziehest. Mose: Wenn ich nicht während meines Lebens einziehen darf, so lass mich in meinem Tode einziehen! Herr der Welt! wozu all dieser Zorn gegen mich?“

(Ausschnitt aus dem Midrash P'tirat Moshe. Übers.: A. Wünsche, Aus Israels Lehrhallen I. Kleine Midrashim zur späteren legendarischen Literatur des Alten Testaments, Olms, Nachdr. 1967, 136ff.)

Moses kämpft um das Leben. Was er sich wünscht, verdichtet sich in dem Satz: „Ich will nicht sterben, sondern leben.“ Moses scheitert. In den Wandfresken der Sixtinischen Kapelle wird der Tod des Moses typologisch mit der Passion und dem Tod Christi parallelisiert. Die Legende erzählt, dass sich sogar die Seele des Moses dem Todesengel widersetzt, sodass Gott selbst seinen Diener holen muss. Letztlich stirbt Moses mit dem Kuss Gottes auf seinen Lippen.

Die beiden Sterbevarianten des Moses wurden von einem modernen Rabbiner in die Gegenwart heutigen Sterbens transponiert und neu interpretiert. Der biblische Moses, heißt es, stirbt gut im Hospiz, während der Moses des Midrash festgehakt ist an einer Lebensunterstützungsmaschinerie, die ihn dem langwierigen Kampf mit dem Unvermeidlichen aussetzt. Das gute, leichte Sterben wird hier nicht am Glauben, sondern an den Rahmenbedingungen des Sterbens festgemacht. Diese Interpretation ist interessant, verkürzt aber den paradigmatischen Charakter des rabbinischen Moses. Am Beispiel des Moses wird die prinzipielle Tatsache deutlich, dass Aufgaben und Sehnsüchte des Lebens offen und unerfüllt bleiben können. Moses kann das Land der Verheißung nicht betreten. Das menschliche Leben ist nach jüdischer Auffassung heilig und wertvoll, aber unvollkommen. Jeder Bruchteil des Lebens gilt als genauso wertvoll wie das ganze Leben. Die Gnade eines erfüllten Lebens, das zu einem runden Abschluss kommt und ein friedvolles Gehen ermöglicht, ist jedoch vielen Menschen, auch gläubigen Menschen, verwehrt. Dementsprechend schwer gestaltet sich das Sterben.

Siddharta Gautama

In einem frühen buddhistischen Text, der als Lehrrede Buddhas an seine Schüler überliefert ist, wird das Sterben in der typischen Weise nüchtern sezierender Daseinsanalyse beschrieben: Sterben ist Hinschwinden, Verfall, Zersetzung, Verschwinden, Zerfall der Körperteile. Es liegt in der Natur des Lebensstroms, dass niemand ewig lebt, da alles, was zusammengesetzt ist, sich irgendwann wieder auflöst. Im Augenblick des Todes werden physische und mentale Teile des Menschen getrennt. Während der Körper in den Verwesungsprozess eintritt, sucht der Bewusstseinsstrom nach neuer Verkörperung gemäß der karmischen Gegebenheiten (das sind alle Handlungen des aktuellen und der vorangegangenen Existenzen und ihre Auswirkungen), solange die Voraussetzungen für die endgültige Befreiung aus dem Geburtenkreislauf noch nicht gegeben sind.

Beispielhaft für die Einstellung zum Tod und den konkreten Vollzug des Sterbens gilt der Tod des Religionsstifters selbst. Vor seinem Tod klärt Buddha im Gespräch mit seinem Lieblingsjünger Ānanda den Umgang mit seinem Leichnam und die gewünschte Form seiner Verehrung. Die angemessene buddhistische Einstellung zur Trauer wird durch das vorbildhafte Verhalten Buddhas begründet. Im Angesicht des eigenen Todes soll Buddha seinen klagenden Lieblingsschüler Ānanda mit folgenden Worten getröstet haben:

„Laß gut sein, Ānanda, härme dich nicht, klage nicht! Habe ich dir nicht früher schon gesagt, daß wir von allem Lieben und Angenehmen uns einmal trennen und Abschied nehmen müssen, daß es damit nicht ewig so bleiben kann? Wie wäre es wohl möglich, daß das, was entstanden, geworden, seiner Erscheinung und seinem Wesen nach dem Zerfall geweiht ist, nicht zerfiele?“

(Dīgha-Nikāya 16, 5, 14. Übers. G. Mensching, Buddhistische Geisteswelt. Vom historischen Buddha zum Lamaismus, Wiesbaden 1970, 45)

Das Sterben Buddhas veranschaulicht den typischen Moment radikaler Loslösung, vollzogen als meditativer Weg, der durch verschiedene Versenkungsstufen hindurch zum „großen“, endgültigen Tod führt. Im Gegensatz zum „kleinen“ Tod, der im Rad der Wiedergeburten verhaftet bleibt, wird im guten Tod die Vergänglichkeit überwunden und die Todlosigkeit erreicht.

„Der Erhabene gelangte zur ersten Stufe der ekstatischen Versenkung, von dieser dann zur zweiten, von der zweiten zur dritten, von der dritten zur vierten. Von der vierten stieg er auf zum Zustande, der besteht in (der Idee) der Raumunendlichkeit, von diesem zu dem Zustande, der besteht in (der Idee) der Wahrnehmungsunendlichkeit, von diesem dann zu dem Zustande, der besteht in (der Idee) des Nichtvorhandenseins von irgendetwas, von diesem zu dem Zustande von Weder-Bewußtheit-noch auch-Nichtbewußtheit, von diesem zum Aufhören von Bewusstsein und Gefühl. [...] Der Erhabene stieg dann von der schon erreichten Höhe des Aufhörens von Bewusstsein und Gefühl wieder hinab zum Zustande von Weder-Bewußtheit-noch auch-Nichtbewußtheit, vom dritten zu dem Zustande, der besteht in (der Idee) des Nichtvorhandenseins von irgendetwas, von diesem zu dem Zustande, der besteht in (der Idee) der Wahrnehmungsunendlichkeit, von diesem zu dem Zustande, der besteht in (der Idee) der Raumunendlichkeit, von diesem zur vierten Stufe der ekstatischen Versenkung, von dieser zur dritten, von dieser zur zweiten, von dieser zur ersten. Von dieser stieg er dann wieder auf zur zweiten, von dieser zur dritten, von dieser zur vierten. Unmittelbar von da aus erreicht der Erhabene das Parinibbāna.“

(Dīgha-Nikāya 16,6. Übers.: R.O. Franke, Dīgha-Nikāya. Das Buch der langen Texte des buddhistischen Kanons, Göttingen 1913)

Im Kontext des buddhistischen Befreiungsweges kommt den Phänomenen Alter, Krankheit und Tod eine wichtige Funktion zu. Die Auseinandersetzung mit dem Tod bleibt für gläubige Buddhisten und Buddhistinnen der Schlüssel auf ihrem Weg zur Erleuchtung. Im Rahmen der Meditationspraxis spielen die Todesbetrachtungen eine große Rolle. Die Aufforderung mit dem Tod zu leben, hinter die Fassade des Lebens in den Spiegel des Todes zu blicken, ist der Angelpunkt buddhistischer Unterweisung und spiritueller Praxis. Für den gegenwärtigen Dalai Lama, aber auch für viele andere spirituell praktizierende Buddhisten ist es selbstverständlich, den eigenen Sterbeprozess mehrmals täglich in der Meditation zu durchschreiten. Der individuelle, konkrete Tod gilt in den buddhistischen Traditionen als Brücke, für deren Überschreiten Akzeptanz und Wille des sterbenden Menschen wichtig sind. Gutes Sterben ist stets und vor allem bewusstes Sterben. Wenn möglich, so soll die Sterbestellung des historischen Buddha eingenommen werden, der entspannt, wie zum Schlaf auf der rechten Seite ruhend, dargestellt wird.

Perpetua

Obwohl Moses und Buddha gemessen an ihren religiösen Überzeugungen und Werthaltungen weit voneinander entfernt sind, verbindet sie das hohe Alter zum Zeitpunkt ihres Todes. Hohes Alter allein scheint jedoch nicht grundsätzlich ein leichtes Sterben zu ermöglichen. Genau so wenig richtig ist der Umkehrschluss, dass der frühzeitige Tod das Sterben auf jeden Fall schwer macht. Das zeigt sich an der dritten Modellgestalt, einer jungen Frau aus der Zeit des frühen Christentums. Der autobiographische Bericht, den die Märtyrin Perpetua in den Wochen vor ihrem Tod verfasste, gehört zu den bekanntesten Dokumenten der Christenverfolgung und ist das älteste erhaltene Selbstzeugnis einer Frau aus der frühchristlichen Zeit. Die Aufzeichnungen Perpetuas sind unter dem Titel „Das Leiden der heiligen Perpetua und Felicitas“ überliefert. Der Anklang an die Passion Jesu Christi ist kein Zufall.

Im Jahr 203 n. Chr. wird eine kleine Gruppe von Christen (vier Männer und zwei Frauen) zum Kampf mit wilden Tieren verurteilt. Perpetua stammt aus einer vornehmen römischen Familie und ist zum Zeitpunkt ihrer Verhaftung etwa 22 Jahre alt. Sie ist Mutter eines Säuglings. Perpetua schildert in ihrem Bericht vier verschiedene Traumvisionen. Bereits die erste Vision kurz nach der Verhaftung zeigt deutlich, dass sie nicht mit einer Rettung rechnet. An den Visionen ist ihre innere spirituelle Entwicklung abzulesen. Es fällt ihr nicht leicht ihre Beziehungen und Rollen aufzugeben. Besonders die Sorge um ihr Kind quält sie. Ihre Hoffnung verlagert sich aber vom irdischen Leben immer stärker in die Zukunft und auf das Jenseits, ihre Sozialbeziehungen transformieren sich von den alten durchaus starken Familienbeziehungen (besonders zu ihrem Vater und zu ihrem Kind) auf die Integration in die Gemeinschaft im Himmel. Zunächst darf sie ihr Kind im Kerker bei sich haben und stillen, nach der Verurteilung kommt es in die Obhut des Vaters. Perpetua betrachtet die Wegnahme des Kindes als göttlichen Willen und übernimmt in den folgenden Traumvisionen die mütterliche Rolle für ihren kleinen verstorbenen Bruder. Damit bewahrt sie zwar ihre Mutterrolle, ihr Fokus richtet sich aber auf das Jenseits.

Die letzte Traumvision gibt Einblick in Perpetuas innere Verfassung unmittelbar vor dem bevorstehenden Tod:

„Am Tag vor dem Kampf schaute ich dieses Gesicht: Mir war als sei der Diakon Pomponius an die Tür des Kerkers gekommen und habe heftig geklopft. Ich ging hin und öffnete ihm. Er trug ein umgürtetes weißes Festgewand und reichbestickte Festschuhe und sprach zu mir: „Perpetua, wir warten schon auf dich. Komm!“ Dann gab er mir die Hand, und wir machten uns auf den Weg durch steinige und vielgewundene Pfade. Als wir schließlich atemlos in der Arena ankamen, führte er mich mitten in den Sand und sagte: „Hab keine Angst, ich bleibe bei dir und kämpfe mit dir zusammen.“

Danach erlebt sie die Transformation zu einem Mann. Das Ende des dann stattfindenden Ringkampfes mit einem Ägypter schildert sie so:

[...] er fiel auf das Gesicht und ich setzte meinen Fuß auf seinen Nacken. Sofort rief das Volk Beifall, und meine Helfer begannen zu singen. Ich trat vor den Ringmeister hin und erhielt den Zweig. Er küsste mich und sagte: „Heil dir, meine Tochter!“ Triumphierend begab ich mich zum Lebenstor. Da wurde ich wach und erkannte, dass ich nicht mit Bestien, sondern mit dem Teufel kämpfen müsse. Aber ich wusste, dass der Sieg mir gewiss sei.“

(Passio Sanctae Perpetuae et Felicitatis, 10. Übers.: A. Jensen, Frauen im frühen Christentum, Bern 2002, 87f.)

Perpetua empfängt im Gefängnis die Taufe. Ihr Glaube beruht wesentlich auf der Vorstellung, dass durch die Taufe ein neues Leben vermittelt wird. Das Martyrium, auch Bluttaufe genannt, entspricht nach frühchristlicher Auffassung dem Taufritus, in dem die Mächte des Bösen besiegt werden. Der Tod wurde und wird von vielen Christen und Christinnen deshalb leicht entgegen genommen, weil er analog zur Taufe als Durchgang in ein neues Leben betrachtet wird. Perpetua kann das Leiden als Sinn und Heil stiftend erleben, weil sie davon überzeugt ist, dass das Martyrium ihrem Gebet Macht für die Rettung anderer Menschen verleiht. Durch die Identifikation mit Jesus Christus im Kampf gegen das Böse verstärkt sich ihre Todesbereitschaft, weil sie auf diese Weise Anteil am Heilsgeschehen hat. Diese Vorstellung ist wohl auch ein Grund für den Geschlechtswechsel, den Perpetua in ihrem letzten Traum erlebt. Der Kirchenvater Augustinus machte daraus einen Beweis für sein Frauenbild: die Transformation der Perpetua demonstrierte die weibliche Schwäche, es sei evident, dass nur Männer diese Prüfung bestehen können. Daher ließ Gott diese Frau in männlich gläubiger Weise sterben. Nach der Überlieferung stirbt sie als letzte der Märtyrergemeinschaft wie ein Held. Verletzt durch eine Wildkuh lenkt sie schließlich das Schwert ihres Henkers nach einem Fehlschlag mit eigenen Händen.

Die Geschichte von Perpetua gibt Anlass zu Spekulationen, wie sich das Christentum wohl entwickelt hätte, wenn die männlich-aggressive Kampfmetaphorik weniger dominiert hätte. Schließlich darf nicht vergessen werden, dass Jesus Christus selbst nicht wie ein Soldat gestorben ist. Er erleidet den bevorstehenden Tod und das Sterben nicht souverän und angstfrei. Im seinem Sterben machen sich Gefühle der Einsamkeit und Verlassenheit breit: „Mein Gott, warum hast du mich verlassen?“ Jesus Christus ist vermutlich keinen männlich heldenhaften Tod gestorben.

Und wie sterben Gläubige in unserer Zeit?

Anders als Perpetua ist der Jesuit **Alfred Delp** in den gewaltsamen Tod gegangen. Diese beiden Menschen sind zwar durch Zeit und Lebensumstände getrennt, aber durch ihr Sterbeschicksal verbunden. Die Aufzeichnungen aus seiner etwa 6 Monate währenden Kerkerhaft wurden posthum unter dem Titel

„Im Angesicht des Todes“ veröffentlicht. Alfred Delp wird im Juli 1944 von der Gestapo verhaftet, weil man ihm konspirative Tätigkeit im Zusammenhang mit dem Attentat an Adolf Hitler vorwirft. Am 11.1.1945 ergeht das Todesurteil, die Hinrichtung wird am 2.2.1945 vollzogen. Delp war 37 Jahre alt. Er hat ein Zeugnis des inneren Ringens zwischen der Hoffnung auf Rettung und der vollen Hingabe an den drohenden Tod hinterlassen. Die Monate im Gefängnis katapultieren ihn in einen schmerzlichen Reifungsprozess, der in der Spannung steht zwischen einem starken Lebenswillen und einem spirituellen Hineinwachsen in das Geschick Jesu Christi. Schon als junger Ordensmann hat er geschrieben: „Der Tod des Christen ist eigentlich der letzte Mitvollzug des Kreuzes, aber des Kreuzes, über dem schon Ostern steht“ (Scherer 1983, 161). Aber noch nach dem Todesurteil fällt es ihm schwer sich auf den Galgen einzustellen: „Ich glaube noch nicht an den Galgen“, schreibt er, wohl wissend, dass er sich „innerlich gehörig loslassen“ und „hergeben“ muss. Voll Schmerz und Wehmut erkennt er, dass nun für ihn die „Zeit der Aussaat“ da ist und will sich mühen, „wenigstens als fruchtbares und gesundes Saatkorn in die Erde zu fallen. Und in des Herrgotts Hand.“ (Delp 2007, 71ff.). Gleichzeitig bekennt er jedoch ganz ehrlich: „Ich würde gerne noch weiterleben ...“ Er bittet um die Kraft, der Fügung Gottes gewachsen zu sein. Den letzten Weg geht er gelassen.

Letzte Briefe von Gestapo-Häftlingen bezeugen, dass unter ihnen zahlreiche gläubige Menschen waren, die ruhig, gefasst und leicht in den Tod gegangen sind. Allerdings finden sich nicht nur beeindruckende Zeugnisse für einen heroischen Tod, sondern auch Dokumente der Verzweiflung. Der Glaube garantiert kein leichtes Sterben. Nicht nur die Konfrontation mit einem gewaltsamen Tod, sondern auch die Erfahrung einer Tod bringenden Erkrankung löst bei vielen gläubigen Menschen ein spirituelles Ringen aus. So beschreibt sich beispielsweise der 60-jährige Schauspieler **Ernst Ginsberg** (1904–1964) im Sterben: „schwach wie ein Kind, das nach der Mutter greint, von Angst gewürgt, gejagt von schwarzem Bangen“ (Scherer 1983, 126). Er leidet an einer schweren Lähmungskrankheit, die ihn zuletzt völlig hilf- und sprachlos macht. Er schildert sich als „Jammermann“ zugleich als einen Menschen, der im Jammer zerbrechend ein Christ auch im Schmerz bleibt. Todesfurcht und Gottvertrauen begleiten ihn. Im Blick auf das Kreuz ermöglicht ihm der Glaube für die Freuden und Leiden seines Lebens zu danken.

Ähnlich ergeht es dem tiefgläubigen Philosophen **Peter Wust** (1884–1940), der sich angesichts der Konfrontation mit einem Gaumenkrebs zu seiner Todesfurcht bekennt. Er will Angst und Schrecken nicht verschweigen, will menschlich sterben und seinem Gott, der einen Namen und ein Gesicht hat, sagen, „daß wir, wir Durchschnittsmenschen, erst dann gerne sterben, wenn uns das Weiterleben zu weh tut. Und warum sollen wir das nicht sagen, nachdem Er selber, Er, der menschengewordene Gott, unter Blutschweiß gesagt hat, daß ihm vor seinem Sterben graue?“ (Scherer 1983, 130).

Zum Vorbild des historischen Buddha passt das Sterben der dänischen Buddhistin **Hannah Nydahl**. Die Übersetzerin, Vermittlerin und Lehrerin des tibetischen Buddhismus wird als „Mutter des Buddhismus“ gewürdigt. Hanna Nydahl hat mit ihrem Mann, dem bekannten Lama Ole Nydahl, maßgeblich zur Verbreitung des tibetischen Buddhismus im Westen beigetragen. Im April 2007 ist sie im Alter von 60 Jahren an einer Krebserkrankung gestorben. Ich habe leider kein Selbstzeugnis aus der Zeit des herannahenden Todes gefunden. Sie wird jedoch geradezu als Musterbeispiel für ein gelungenes Sterben in großer geistiger Stärke präsentiert. In dem Brief des Ehemanns an Schüler und Freunde auf der ganzen Welt, geschrieben unmittelbar nach ihrem Tod, heißt es, dass Hannah Nydahl in den letzten Stunden „die Essenz ihres Lebens“ zum Ausdruck gebracht habe. Obwohl vom Krebs schon ganz zerstört, sei sie noch 15-mal aus dem klinischen Tod in ihren Körper zurückgekehrt, um herauszufinden, ob er noch weiter von Nutzen sein könne. Durch Lama Ole zum Loslassen überzeugt, sei sie schließlich „zeitlos und schön“ in den Raum zurückgekehrt.

Als letztes Beispiel habe ich **Elisabeth Kübler-Ross** ausgewählt. In einem Interview aus dem Jahr 2001 wurde sie gefragt, was sie als ihre wichtigste Leistung ansehe. Sie antwortete: „Dass ich den Tod und das Sterben aus der Toilette herausgeholt habe.“ Tausende Menschen hat Elisabeth Kübler-Ross selbst im Sterben begleitet und ihr ganzes Engagement in den Dienst der Hospizbewegung gestellt. Sie verstand es als ihre Mission, die Menschen mit dem Tod auszu-söhnen und darüber hinaus die Botschaft zu vermitteln, dass der Tod ein wunderschönes Erlebnis ist. Als sie selbst im Jahr 1995 mit 69 Jahren eine Serie von Schlaganfällen erleidet, die sie bewegungsunfähig machen, schwankt sie in ihrer Bereitschaft diesen langen Weg zum Tod als Lektion der Geduld zu akzeptieren und der Sehnsucht nach dem Ende. In einem Interview sagt Elisabeth Kübler-Ross 1997: „Ich habe Gott und meine Schutzengel verwünscht, habe ihm alle Schimpfnamen gegeben, die ich kenne, weil er mich in dieser Zwangslage zwischen Tod und Leben stecken lässt.“ Viele ihrer Anhänger sind schockiert darüber, dass sie an ihrem eigenen Sterben verzweifelt, wo sie doch anderen beigebracht hat, sich gelassen auf den Tod vorzubereiten. Sie stellt jedoch klar, dass sie nicht verzweifelt war, weil sie sterben sollte, sondern, weil es so langsam ging. Sie beschreibt ihr Ringen als ausgedehnte Phase des Zorns und betrachtet es als Teil der Täler und Höhen, die jeder Mensch auf seine spezielle Weise durchschreiten muss. Zugleich beteuert sie immer wieder, vor dem Tod keine Angst zu haben. „Der Tod ist ein einmaliges, schönes, befreiendes Erlebnis“ sagt sie in dem Interview 2001 anlässlich ihres 75. Geburtstags und „ich freue mich darauf“. Sie hätte nur noch einen großen Wunsch, nämlich ganz rasch zu sterben. Auf die Erfüllung dieses Wunsches musste sie allerdings noch drei lange Jahre warten. Man wird kaum sagen können, dass Elisabeth Kübler-Ross leicht gestorben ist, wohl aber sehr authentisch.

FAZIT

- Welche Faktoren beeinflussen das Sterben? Da ist zunächst die körperliche Verfassung; das Ausmaß körperlichen Leidens und der Geisteszustand, dazu kommen die individuellen Lebensumstände: das soziale Netz, der Ort, der Zeitpunkt und hier vor allem das Lebensalter. Obwohl Vieles dafür spricht, dass junge Menschen schwerer sterben als alte Menschen, erlaubt das Lebensalter keine sichere Prognose über die Art des Sterbens. Der Greis Moses stirbt schwer, weil sein Leben offen geblieben ist. Die junge Mutter Perpetua stirbt leicht, weil sich im Tod ihr Leben erfüllt. Spielt das Geschlecht beim Sterben eine Rolle? In mancher Hinsicht sicher. Unterscheidungen zwischen einem männlich heldenhaften und einem weiblich schwachen Sterben korrelieren aber eher mit Geschlechterstereotypen als mit der erfahrbaren Realität. Der Faktor Glaube kann sich auswirken auf den Umgang mit dem Sterben, mit Angst und Schmerzen und die Todesbereitschaft. Der Glaube schafft Voraussetzungen, die Weichen stellen können, aber nicht zwangsläufig müssen.
- Wer ist eigentlich gläubig? Die Antworten auf diese Frage hängen davon ab, wie Religion, Glaube und Spiritualität definiert werden. Spiritualität kann als subjektive, erfahrungsbezogene Aneignung von Religion verstanden werden. Unter den Bedingungen modernen Lebens ist die subjektive Aneignung religiöser Vorstellungen entscheidend: Es gibt kaum mehr kollektive Überzeugungen, die in Krisensituationen als bindend und tragend erfahren werden. Der Glaube im Sinn des Für-Wahr-Haltens ohne Erfahrungsbezug kippt angesichts des Todes leicht in Zweifel und Verzweiflung. Der Glaube muss zumindest für den modernen Menschen zur Spiritualität geworden sein, um sich auf den Umgang mit dem Sterben auszuwirken.
- Es gibt Glaubensvorstellungen, die stark angstbesetzt sind, wie etwa die Vorstellungen des „Jüngsten Gerichts“, Fegfeuer und Hölle – unter diesen Voraussetzungen können Gläubige es beim Sterben schwer haben.
- Glaube bzw. Spiritualität kann das Sterben erleichtern. Vor allem der Glaube an ein Leben nach dem Tod. Was jedoch umgekehrt nicht bedeutet, dass Menschen, die keiner Religion zugehören und sich selbst auch nicht als spirituell bezeichnen würden, zwangsläufig schwer sterben müssen. Beispielsweise hat Sigmund Freud mutig und geduldig ein jahrelanges Leiden getragen. Er setzte sich bewusst mit seiner Krankheit auseinander und bewahrte sich gleichzeitig die innere Freiheit für seine Lebensaufgabe. Zuletzt ist Freud, als er keinen Sinn mehr in der Qual erblicken konnte, bereitwillig in den Tod gegangen. Er ist seiner Überzeugung, dass es darum geht, die Realität uneingeschränkt anzuerkennen, bis zum Ende treu geblieben.
- Fraglich ist prinzipiell der Maßstab für das Sterben: Ist leicht sterben überhaupt ein erstrebenswertes Ziel? Nach R.M. Rilke ist es wichtiger, den **eigenen** Tod zu sterben. Der Tod wächst im Menschen wie eine Frucht, die reifen muss. Es kommt darauf an den eigenen Tod zu verwirklichen, der zum eigenen

Leben passt. Der Tod ist das Ziel, in dem alle Fäden zusammenlaufen. Rilke selbst stirbt einen schmerzhaften Tod. Er lehnt die Linderung durch Medikamente ab, weil für ihn Leiden unabdingbar zum Dasein gehört. Das eigene Krankheitserleben führt ihn zu der Überzeugung, dass Leiden ertragen werden muss, Schmerzen bedeuten ihm „Siedlung, Lager, Boden, Wohnort“ (Cermak 1972, 113).

- Spirituelles Ringen ist als ein Teil des guten Sterbens anzusehen: Der Tod ist eine Erfahrung des Bruchs, ein endgültiges Abschiednehmen von allem bisher Vertrauten. Gläubige wie Alfred Delp oder Ernst Ginsberg und auch Elisabeth Kübler-Ross sind nicht leicht gestorben, aber dennoch authentisch. Auch ein Sterben, das nicht leicht ist, kann ein gutes Sterben sein.
- Letztendlich scheinen das Erleben einer Krankheit und das Sterben so verschieden zu sein wie die Kranken und Sterbenden selbst, die Auseinandersetzung mit dem Tod ist – wie die Geburt – ein schöpferischer Prozess, der sich letztlich der Kontrolle entzieht.

Literaturhinweise

- Cermak, Ida: Ich klage nicht. Begegnungen mit der Krankheit in Selbstzeugnissen schöpferischer Menschen, Wien 1972.
- Delp, Alfred: Im Angesicht des Todes, hg. v. A.R. Batlogg, Würzburg 2007.
- Heller, Birgit (Hg.): Aller Einkehr ist der Tod. Interreligiöse Zugänge zu Sterben, Tod und Trauer, Freiburg i.B. 2003.
- Scherer, Robert (Hg.): Im Angesicht des Todes leben, Freiburg i.B. 1983.
- Schultz, Hans-Jürgen (Hg.): Letzte Tage. Sterbegeschichten aus zwei Jahrtausenden, Stuttgart 1983.