



ÜBER WÜRDE UND SINN AM LEBENSENDE

- Sterbehilfe als Gewähr für ein würdiges Ende?
- Sinnfindung trotz Leiderfahrung
- Lebensfreude-Projekt

Liebe Leserinnen und Leser,

„Ich möchte in Würde sterben“. Wie oft hören wir das. Gerade in der Hospizbewegung ist würdevolles Sterben ein großes Thema. Deshalb haben wir die aktuelle Zeitschrift „Mittelpunkt Mensch“ diesem Thema gewidmet. Doch was heißt das „würdig sterben“? Was kann ich dazu beitragen, dass Menschen dieser Wunsch erfüllt wird?

Wir verbinden mit Würde konkrete Vorstellungen und das, obwohl der Begriff „Würde“ doch zunächst sehr abstrakt scheint. Jeder Mensch besitzt Würde und unsere Aufgabe sollte es sein, dass diese Würde niemals in Frage gestellt oder angetastet wird. Zur Würde gehört Wertschätzung, die ein Mensch braucht, das respektvolle und liebevolle Wahrnehmen dieses einen besonderen Menschen in seiner Situation. Das heißt, ich muss von mir selber und meinen Vorstellungen und Wünschen absehen können. Der Mensch, den ich begleite, steht ganz im Vordergrund, seine Bedürfnisse mache ich zu meinen Bedürfnissen, seine Wünsche werden zu meinen Wünschen. In der Begleitung Sterbender bedeutet das, dass ich sehr sensibel wahrnehmen muss, was der Mensch braucht und worauf er verzichten will.

Eine würdevolle Begleitung ist immer auch mit schmerzhaften Erfahrungen verbunden, denn ich spüre nur zu sehr, dass die Bedürfnisse eines sterbenden Menschen oft ganz anders sind als ich es mir vorstelle. Nicht alles, was ich für notwendig erachte, muss für den Sterbenden hilfreich sein. Nicht alles, was ich noch organisieren oder auf die Beine stellen kann, tut dem Sterbenden gut. So ist die würdevolle Begleitung ein stetiges Reflektieren, ein genaues Beobachten und ein liebevolles Bemühen um den Menschen. Immer begleitet mich die Frage „Was will der Sterbende?“

Die vor Ihnen liegende Zeitschrift nimmt verschiedene Aspekte würdevollen Sterbens auf. Wir beschäftigen uns mit dem sensiblen Thema Sterbehilfe. Es geht um die Erfahrung von Leid, und wie im menschlichen Miteinander Leid respektvoll und zugewandt ausgehalten wird. Wir lesen davon, wie wichtig es ist, einen sterbenden Menschen so weit wie möglich selbstbestimmt und selbständig seinen letzten Weg gehen zu lassen.

Ich wünsche Ihnen eine Lektüre, die Sie nachdenklich und sensibel macht für ein Thema, das uns existenziell berührt.

Ihre

Annette Beer

Annette Beer
Vorsitzende der Hospizbewegung Herford

Inhalt

EINDRÜCKE AUS DER ARBEIT

- 04 Dem Sinn auf der Spur. Einblick in die Logotherapie
- 08 Die letzte Aufgabe: ein Meisterwerk
- 09 Deklaration der Menschenrechte Sterbender



Menschen haben ein Bedürfnis nach Sinn und dieses Bedürfnis ist eine Motivation, um zu leben.

TITELTHEMA: ÜBER WÜRDE UND SINN AM LEBENSENDE

- 10 Sterbehilfe als Gewähr für ein würdiges Ende?
- 16 In Würde sterben
- 22 Sinnfindung trotz Leiderfahrung
- 24 Dem Leben Sinnspuren geben
- Das Lebensfreude-Projekt
- 28 Der Königsweg im Märchen



Steht die Würde am Lebensende womöglich auf dem Spiel?

MITTELPUNKT MENSCH

- 34 Buch- und Filmtipps
- 36 Veranstaltungskalender
- 36 Impressum
- 37 Was wir tun
- 38 Mitgliedschaftserklärung
- 39 Danke



Der Mensch ist auf der Suche nach seinem wahren Selbst. Der Geist strebt nach Selbstfindung und Selbstverwirklichung.

Dem Sinn auf der Spur –

Fortbildung der Ehrenamtlichen zum Thema Logotherapie

Irgendwie hat sie uns gepackt, die Logotherapie. Bereits in drei ganz- bzw. mehrtägigen Fortbildungen haben sich die ehrenamtlichen Begleiterinnen und Begleiter der Herforder Hospizbewegung e.V. in Fragen nach dem Sinn vertieft: Was füllt mein Leben aus? Was war bedeutsam für mich? Wie gestalte ich mein Leben jetzt? Was ist mir für die Zukunft wichtig? Gibt es Sinn trotz Leiderfahrung?

Fragen nach dem Sinn - sie berühren das eigene Dasein und sie sind immer wieder Thema in der Begleitung schwerstkranker und sterbender Menschen. Gemeinsam mit dem Referenten Manfred Hillmann, in der Logotherapie ebenso zuhause wie in der Hospizarbeit, sind wir in ein Thema eingetaucht, das höchstpersönlich und für jeden Menschen existenziell ist. Was aber hat es mit der Logotherapie auf sich? Was macht sie für die Hospizarbeit so wertvoll? Hier ein kleiner Einblick...

Frankl, der Sinn und die Logotherapie

Die Logotherapie (übrigens nicht zu verwechseln mit der Logopädie) ist ein psychologisch-philosophischer Ansatz, bei dem es um Sinnsuche und Sinnfindung im Leben geht. Entwickelt wurde sie von dem österreichisch-jüdischen Psychiater Viktor E. Frankl (1905 – 1997). Seine Grundannahme besteht darin, dass das Leben sinnvoll – gefüllt mit Sinn - ist. Es ist mehr, als eine zufällige Aneinanderreihung von Ereignissen. Das Leben birgt Bedeutung und danach zu suchen, liegt im Wesen des Menschen. Menschen brauchen etwas, das Ihnen Sinn gibt, um inneren Halt und Orientierung zu gewinnen. Menschen brauchen etwas, wofür sie leben.

GRUNDANNAHMEN IN DER LOGOTHERAPIE:

1. Das Leben hat immer Sinn.
2. Menschen haben ein Bedürfnis nach Sinn und dieses Bedürfnis ist eine Motivation, um zu leben.
3. Freiheit des Willens: Wir haben die Freiheit, Sinn in der eigenen Existenz zu finden und unsere Einstellung gegenüber dem Leid und dem Leben zu wählen.

Frankl gibt hier nicht nur eine wohlwollende Empfehlung, sondern spricht aus einer tiefen Überzeugung heraus, die in bitteren, persönlichen Erfahrungen wurzelt: Während des 2. Weltkriegs hat er als Häftling das Konzentrationslager überlebt - seine Eltern, seine Verlobte und sein Bruder jedoch nicht. In Frankls Memoiren findet sich dazu folgende Aufzeichnung: »An einem der ersten Tage nach meiner Rückkehr nach Wien suchte ich meinen Freund Paul Polak auf und berichtete ihm vom Tod meiner Eltern, meines Bruders und dem von Tily. Ich erinnere mich, dass ich plötzlich zu weinen begann und zu ihm sagte: „Paul, ich muß gestehen, wenn so viel über einen hereinbricht, wenn man so sehr auf die Probe gestellt wird, das muß einen Sinn haben. Ich habe das Gefühl, ich kann es nicht anders sagen, als ob etwas auf mich warten würde, als ob etwas von mir verlangt würde, als ob ich für etwas bestimmt wäre.“«

Da ist etwas, das Frankl zwingt, nicht aufzugeben. Trotz der grauenhaften KZ-Erlebnisse, trotz der Erfahrung von Leid, Schuld und Vergänglichkeit macht er sich auf die Suche nach einem Sinn in seinem Leben – und findet ihn: Die Entwicklung und Verbreitung der logotherapeutischen Lehre gibt ihm Kraft. „Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie“ (Nietzsche). Einen Sinn zu finden ist lebens- und überlebenswichtig, das hat Frankl am eigenen Leibe erfahren.



Wege zum Sinn

Nach Frankl ist Sinnfindung eine geistige Fähigkeit zur Orientierung im Leben. Wo bzw. wie aber lässt sich Sinn entdecken? Es sind drei Wege, die Frankl beschreibt:

Menschen können Sinnhaftigkeit erfahren, wenn sie etwas tun, wenn sie produktiv oder kreativ sind – wenn sie etwas schaffen (Schöpferische Werte).

Menschen sind aber nicht nur tätige, sie sind auch wahrnehmende Wesen. Den Menschen und der Welt mit wachen Sinnen zu begegnen, Liebe, Natur und Kultur zu erleben, füllen das Dasein mit Sinn (Erlebnismwerte).

Und nicht zuletzt hängt Sinnfindung von der Einstellung ab, mit der ich mein Leben und auch etwaige Krisen betrachte: z.B. kann ich auf meine Vergangenheit reuevoll oder versöhnlich zurückblicken. Ich kann das Verpasste und Unverwirklichte fokussieren oder mich darauf be-

sinnen, was gelungen ist und mir vergönnt war. Ich kann sorgenvoll in die Zukunft schauen und verschlossene Türen erwarten oder darauf vertrauen, dass die Zukunft mir etwas anzubieten hat. Ich kann mich positiv oder negativ einstellen und das bestimmt entscheidend, ob ich mein Leben als sinnvoll oder als sinnentleert empfinde (Einstellungswerte).

In der Logotherapie geht es nicht darum, die Augen vor dem Schwierigen zu verschließen - es geht vielmehr darum die Augen offen zu halten für das, was trotz der Schwierigkeiten möglich, dankenswert und gelungen ist. Es geht darum das Positive zu würdigen.

Aus dieser Sinnperspektive heraus haben wir während der Fortbildungstage auch unser eigenes Leben betrachtet – haben uns durch eine logotherapeutische Brille unsere Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft angeschaut...

Zeit bei Frankl

Frankl betrachtet die drei Zeitdimensionen unter dem Aspekt der Verwirklichung von Möglichkeiten.

So ist die Zukunft das Reich des Möglichen. Dort liegen unzählige Optionen, Wege und Alternativen geborgen, die noch nicht realisiert sind. Die Zukunft hat vieles anzubieten – die Herausforderung besteht darin, mögliche Perspektiven und Ziele zu sehen. Allerdings ist unsere Lebenszeit begrenzt, d.h. wir können nicht alle Möglichkeiten umsetzen und auch nicht beliebig oft neue Wege einschlagen. Nicht alles, was möglich wäre, liegt in der Reichweite unseres Lebens. Unsere Sterblichkeit zwingt uns, Entscheidungen zu treffen und Prioritäten zu setzen: Wie will ich meine Lebenszeit sinnvoll nutzen? Was liegt mir besonders am Herzen? Mit welchen Menschen will ich meine Zeit teilen? Fragen wie diese werden umso bedeutsamer, je kürzer die verbleibende Lebenszeit scheint und machen die Logotherapie so hilfreich für die Hospizarbeit. Im Licht der eigenen Endlichkeit kann sichtbar werden, was besonders wertvoll und wichtig für mich ist.

Wenn die Zukunft das Reich des Möglichen ist, dann besteht die Herausforderung der Gegenwart darin, unter den zahlreichen Möglichkeiten eine sinnvolle aus-

zuwählen, sie in die Tat umzusetzen und in Wirklichkeit zu verwandeln. Entsprechend beschreibt Frankl die Gegenwart als Prozess der Verwirklichung. Der gegenwärtige Moment ist es, in dem ich mein Leben in die Hand nehme und gestalte. Diese von Frankl unterstrichene Gestaltungsmacht will sagen, dass ich *immer* eine Wahl habe: ich kann ja oder nein sagen - welchen in der jeweiligen Situation für mich sinnvollen Schritt ich setze, liegt bei mir. „Wir sind in unser Leben involviert“, sagt Frankl. Wir haben Einfluss auf unser Leben, es liegt in unserer Verantwortung - wir reagieren nicht nur, wir agieren und schaffen Fakten. Was ich mache, was ich sage, was ich denke, erlebe und fühle wird zu einem Teil der Realität bzw. zu einem Teil meiner Realität. Was geschehen ist, kann nicht ungeschehen gemacht werden und genau dies setzt Frankl der Vergänglichkeit entgegen: „Nicht nur was wir getan, sondern auch all das, was wir jemals erlebt haben, 'kann keine Macht der Welt uns rauben'; [...] Nichts lässt sich aus der Welt schaffen, was einmal geschehen ist.“ Einmal wirklich geworden, bleibt es erhalten (in Form von Erfahrungen, Prägungen, Erinnerungen). Deswegen nennt Frankl die Vergangenheit das Reich des Wirklichen.

Das was geschehen ist bleibt unverlierbar geborgen. Frankl verdeutlicht das im sogenannten Scheunengleichnis: „Für gewöhnlich sieht der Mensch nur das Stoppelfeld der Vergänglichkeit; was er übersieht, sind die vollen Scheunen der Vergangenheit. Im Vergangensein ist nämlich nichts unwiederbringlich verloren, vielmehr alles unverlierbar geborgen. So ist der Mensch geneigt, an den vergangenen Dingen nur zu sehen, dass sie nicht mehr da sind; aber er sieht nicht, in welche Speicher sie gekommen. Er sagt dann: sie sind vergangen, weil sie vergänglich sind – aber er sollte sagen: vergangen sind sie; denn: „einmal“ gezeitigt, sind sie „für immer“ verewigt. Aber nicht nur schaffend füllen wir die Scheunen der Vergangenheit, erfüllen und verwirklichen wir Sinn und Werte, sondern auch erlebend und leidend. Leid ist Leistung. Tod heißt Ernte. In Wirklichkeit kann weder Leid noch Schuld noch Tod – kann diese ganze Trias der Tragik nicht dem Leben dessen Sinn nehmen.“

Im Hinblick auf die erlebte Vergangenheit fragt die Logotherapie nach dem, was wichtig und wertvoll war. Dazu gehören auch schwere Erlebnisse und Krisen, die gemeistert wurden - das erlebte und überlebte Leid. Die Logotherapie möchte die Sinnfülle des gelebten Lebens schöpfen und auch das macht sie so fruchtbar für die Hospizarbeit: Sie zeigt Möglichkeiten auf, wie wir als Begleiterinnen und Begleiter sterbende und schwerst- kranke Menschen bei einem wertschätzenden Blick auf ihr Leben unterstützen und zu einer positiven Bilanzziehung beitragen können. „Am Ende zählt das Gute, das Sinnvolle unter dem Verwirklichten, das Schöne unter dem Erlebten, das Tapfere unter dem Erlittenen, das einer Ewigkeit Würdige“ (Frankl).

Unser Dasein ist gefüllt mit Sinn, auch in dunklen Zeiten: Es gibt ihn trotz der Erfahrungen von Leid und Vergänglichkeit. Er kann gefunden werden auch dann, wenn die Lebenszeit sehr begrenzt ist und selbst angesichts des Todes. In dieser Hinsicht teilen Logotherapie und die Hospizarbeit dasselbe Anliegen: Beide möchten ermutigen und dazu beitragen, dass Menschen ihr Leben bis zum letzten Atemzug als bedeutungsvoll empfinden, es bejahen und es bis zum letzten Atemzug leben.

Denn jedes, auch das zu Ende gehende Leben, hat Zukunft und Hoffnung, Würde und Sinn.

Text: Dr. Kerstin Volland



Viktor E. Frankl

Der jüdische Wiener Arzt Viktor E. Frankl, 1905 – 1997, hat in der Auseinandersetzung mit der Psychoanalyse Sigmund

Freuds die Dritte Wiener Schule der Psychotherapie begründet und seinen Ansatz „Logotherapie und Existenzanalyse“ genannt. Darin fordert Frankl dazu auf, den Menschen – auch hinter aller Erkrankung – als verantwortungsfähiges, freies und nach Sinn strebendes Wesen zu sehen. Frankl überlebte 4 Konzentrationslager. Er war Professor für Neurologie und Psychiatrie an der Universität Wien, zugleich Professor für die von ihm begründete Logotherapie an der International University in Berkeley, Kalifornien. Außerdem hatte er Professuren an den Universitäten Harvard, Stanford, Dallas und Pittsburgh inne.

Seine insgesamt 32 Bücher wurden in 31 Sprachen übersetzt, z.B.:

- Frankl: Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse
- Frankl: Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn: e. Ausw. aus d. Gesamtwerk.
- Frankl: Zeiten der Entscheidung.
- Frankl: Was nicht in meinen Büchern steht – Lebenserinnerungen.
- Frankl / Lukas: Der Seele Heimat ist der Sinn - Logotherapie in Gleichnissen.



Manfred Hillmann

Manfred Hillmann, Dipl.-Sozialpädagoge, Logotherapeut, B.A. in Philosophie, hat 30 Jahre praktische Berufserfahrung. Unter anderem war er Logotherapeut am Krankenhaus Ludmillerstift Meppen

(2002 - 2007). Er ist Mitbegründer der Hospiz-Hilfe Meppen e.V., die er als 1. Vorsitzender leitete und aufbaute (2000 - 2004). Seit vielen Jahren ist er Lehrbeauftragter an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster. Sein beruflicher Schwerpunkt ist heute die Bildungs- und Fortbildungsarbeit.



Elisabeth Lukas

Die letzte Aufgabe: ein Meisterwerk

„Im Zuge einer Weiterbildung für Mitarbeiter in therapeutischen Wohngemeinschaften habe ich ein Heim für AIDS-Kranke in Sizilien besucht. Die Bewohner des Heimes sind vorwiegend junge Männer, die von der Mafia oder auf anderen Wegen zum Drogenkonsum verführt worden sind und sich dabei infiziert haben. Durch ihre „Drogenkarriere“ bedingt sind ihre familiären Bindungen und Freundschaften längst abgerissen; viele von ihnen haben auch kriminelle Delikte begangen und sich dadurch „außerhalb der Gesellschaft“ gestellt. Mit fortschreitender Krankheit konnten die Ärzte im Krankenhaus nichts mehr für sie tun, und so wurden sie für die „Endphase“ in die Wohngemeinschaft verlegt.

Wer Erfahrungen mit AIDS-Patienten hat, weiß, dass diese Endphase außerordentlich schmerzlich und (wegen der permanenten Durchfälle) entwürdigend ist. In dieser Situation starteten die Mitarbeiter, die logotherapeutisch geschult sind, einen Modellversuch. Sie richteten eine Ikonen-Malwerkstätte ein! Jeder der Kranken kann sich eine Holzplatte aussuchen, deren Größe er selbst bestimmt, je nachdem, wieviel Kraft er sich noch zutraut. Auch das Motiv, das gemalt werden soll, kann er selbst aussuchen. Es braucht kein religiöses zu sein, oft werden Landschaftsszenen gewählt, Bilder aus den Dörfern, in denen die Kranken aufgewachsen sind. Da-



nach beginnt jeder, seine Ikone zu malen, und erhält dabei regelrechte künstlerische Anleitung zur Auftragung der verschiedenen hauchdünnen Lackschichten, durch die die Maserung des Holzes durchschimmern soll, sowie der Goldauflagen. Allen bisherigen Beobachtungen zufolge malen die Kranken in Selbstvergessenheit und mit innerer Hingabe, zum Teil im Liegen, wenn sie sehr schwach sind.

Jeder von ihnen widmet seine Ikone einer Person, die sie nach seinem Tod bekommen soll. Jemanden, den er einst geliebt hat oder den er um Verzeihung bitten möchte. Es ist vorgekommen, daß ein Kranker die von ihm gemalte Ikone seinem Vater gewidmet hat, obwohl dieser seit Jahren nichts mehr vom drogensüchtigen Sohn hat wissen wollen. Einige wenige widmen ihre Ikone den Mitarbeitern im Heim, von denen sie bis zuletzt betreut wurden; diese Ikonen erhalten einen „Ehrenplatz“ in der Galerie des Hauses.

Was ist nun das Ergebnis dieses Modellversuches, der seit über einem Jahr läuft? Erstens werden seither signifikant weniger Analgetica benötigt als zuvor, was zweifellos auf die „heilsame Selbstvergessenheit“ beim Malen zurückzuführen ist. Zweitens bleiben die furchtbaren Todeskämpfe aus, was auf den „Frieden mit sich selbst“ zurückgeführt werden kann, der im Wissen um ein sinnvolles Tun begründet ist. (Für manche der Kranken war das Malen der Ikone das Sinnvollste in ihrem ganzen kurzen Leben überhaupt!) Und drittens ist in dem Jahr des Modellversuchs nicht einer gestorben, bevor er seine Ikone fertiggestellt hatte, was einem grandiosen Triumph des Geistes über den Körper gleichkommt.

Somit ist allen Schwerkranken zu raten, nicht von der Krankheit entmutigt aufzuhören, sinnvoll zu leben, sondern umgekehrt: gerade wegen der Krankheit damit zu beginnen, ihr „Meisterwerk“ zu schaffen. Sie werden die Zeit dazu haben.“

Textquelle: Elisabeth Lukas, *Geborgensein – worin?*
Freiburg i.Br.: Herder 1993, S.201ff.

Deklaration der Menschenrechte Sterbender

Ich habe das Recht, bis zu meinem Tod wie ein lebendiges menschliches Wesen behandelt zu werden.

Ich habe das Recht, stets noch hoffen zu dürfen - worauf immer sich diese Hoffnung auch richten mag.

Ich habe ein Recht darauf, von Menschen umsorgt zu werden, die sich eine hoffnungsvolle Einstellung zu bewahren vermögen – worauf immer sich diese Hoffnung richten mag.

Ich habe das Recht, Gefühle und Emotionen anlässlich meines nahenden Todes auf die mir eigene Art und Weise ausdrücken zu dürfen.

Ich habe das Recht, kontinuierlich medizinisch und pflegerisch versorgt zu werden, auch wenn das Ziel „Heilung“ gegen das Ziel „Wohlbefinden“ ausgetauscht werden muss.

Ich habe das Recht, nicht allein zu sterben.

Ich habe das Recht, schmerzfrei zu sein.

Ich habe das Recht, meine Fragen ehrlich beantwortet zu bekommen.

Ich habe das Recht, nicht getäuscht zu werden.

Ich habe das Recht, von meiner Familie und für meine Familie Hilfen zu bekommen, damit ich meinen Tod annehmen kann.

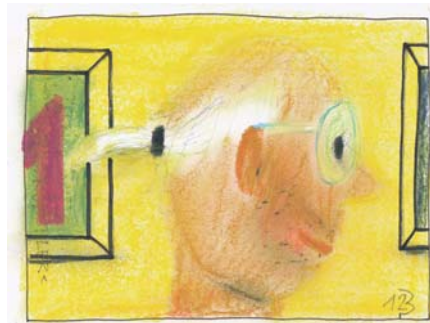
Ich habe das Recht, in Frieden und Würde zu sterben.

Ich habe das Recht, meine Individualität zu bewahren und meiner Entscheidungen wegen auch dann nicht verurteilt zu werden, wenn diese in Widerspruch zu den Einstellungen anderer stehen.

Ich habe das Recht, offen und ausführlich über meine religiösen und/oder spirituellen Erfahrungen zu sprechen, unabhängig davon, was dies für andere bedeutet.

Ich habe das Recht zu erwarten, dass die Unverletzlichkeit des menschlichen Körpers nach dem Tode respektiert wird.

Ich habe das Recht, von fürsorglichen, empfindsamen und klugen Menschen umsorgt zu werden, die sich bemühen, meine Bedürfnisse zu verstehen und die fähig sind, innere Befriedigung daraus zu gewinnen, dass sie mir helfen, meinem Tode entgegensehen.



Sterbehilfe als Gewähr für ein würdiges Ende?

„Kein langer Leidensweg.“ „Einfach nicht mehr aufwachen.“ „Einfach umfallen.“

Viele Menschen wünschen sich einen schnellen Tod. Doch meistens tritt das Lebensende nicht so plötzlich ein. Meistens ist das Sterben ein Prozess. Es ist ein Weg – ein Weg, der nicht zuletzt mit Ängsten verbunden ist: Da ist die Furcht vor Schmerzen und Einsamkeit. Die Furcht vor dem Verlust von Selbstständigkeit und Selbstbestimmung. Die Sorge, abhängig zu werden, die Kontrolle zu verlieren und ausgeliefert zu sein oder anderen zur Last zu fallen. Die Sorge, keinen Sinn mehr in seinem Dasein zu finden. Die Angst davor, am Ende des Lebens die Würde zu verlieren.

Diese Ängste sind manchmal so groß, dass Menschen ihrem letzten Weg lieber vorzeitig ein Ende setzen würden. Was kann eine Antwort auf verzweifelte und verständliche Sterbewünsche sein?

Lieber möchte ich sterben...

In Deutschland sterben jährlich rund 850.000 Menschen, die Mehrheit von ihnen in Krankenhäusern und Pflegeheimen. Eine Vielzahl chronisch oder unheilbar Kranker verstirbt nach der Entscheidung für das Unterlassen oder den Abbruch lebensverlängernder Maßnahmen (passive Sterbehilfe). Entsprechend begleiten wir in der Hospizarbeit nicht selten Menschen, die sich wünschen, dass ihr Leben und Leiden nicht künstlich verlängert werden soll – dass z.B. die künstliche Ernährung oder Beatmung eingestellt oder gar nicht erst begonnen werden sollen, damit der Prozess des Sterbens seinen Lauf nehmen kann.



Das Unterlassen bzw. Beenden lebensverlängernder Maßnahmen ist in Deutschland erlaubt und für den Fall, dass ich als Patient meinen Willen in dieser Hinsicht nicht mehr kundtun kann, kann ich mit Hilfe einer Patientenverfügung und/ oder einer Vollmacht oder Betreuungsverfügung Vorsorge treffen. Soweit die rechtliche Seite.

Einen sterbenden Menschen sterben zu lassen verlangt aber auch von den Zugehörigen, Ärzten, Pflegenden und Betreuenden die Bereitschaft, den Patientenwillen mitzutragen und einzulösen. Und das ist nicht nur eine rechtliche Frage, sondern eine Frage der Einstellung und Haltung. Am Ende des Lebens braucht es eine Haltung, die medizinische Maßnahmen nicht im Hinblick auf die Verlängerung von Lebenszeit beurteilt, sondern im Hinblick auf das subjektive Befinden und Wohlbefinden des Betroffenen. Das kann bedeuten, nicht alles zu tun, was medizinisch und pflegerisch möglich wäre - der Palliativmediziner Gian Domenico Borasio spricht hier von einer „Kultur des liebevollen Unterlassens“ – und sich auf das absolut Notwendigste wie Schmerz- und Symptomkontrolle zu beschränken. Am Lebensende braucht es eine Haltung, die das Sterben als einen normalen Prozess erachtet und nicht als medizinische Niederlage. Es braucht die Bereitschaft und den Mut, einen sterbenden Menschen loszulassen.

Nicht immer aber steht der Wunsch zu sterben im Zusammenhang mit der ungewollten künstlichen Verlängerung des Lebens. Auch von solchen Wünschen hören wir im Rahmen der Hospizarbeit...

Frau F. beispielsweise ist eine gebildete, reflektierte, selbstbestimmte alte Dame Anfang 90. Sie ist verwitwet und lebt noch immer autark in ihrem eigenen Haushalt. Sie leidet weder unter einer lebensbedrohlichen Erkrankung, noch unter psychosozialen oder finanziellen Nöten. Auf fremde Hilfe ist sie noch nicht angewiesen. Sie beschreibt ein erfülltes Leben und spricht von einer zufriedenen Müdigkeit und Sättigkeit am Ende eines langen Weges. Auch möchte sie niemandem zur Last fallen. Also hat sie ihre Angelegenheiten geregelt - Testament und Patientenverfügung sind aufgesetzt - und beschlossen, fortan keine Nahrung mehr zu sich zu nehmen. Für sie sei es nun gut...

Anders bei Frau P.: Ihr Wunsch zu sterben speist sich nicht aus einer Lebenssättigkeit am Ende eines erfüllten Daseins, sondern ist am Pol der Lebensmüdigkeit angesiedelt. Frau P.s Situation ist eine ganz andere: Gerade einmal Anfang 60 blickt sie zurück auf ein Leben mit vielen Fehlschlägen und menschlichen Enttäuschun-

gen. Sie ist depressiv und verbittert – hat starke Ängste und schlimme somatische Beschwerden, die mit ihrer unheilbaren Krebserkrankung einhergehen. Außerdem leidet sie unter ihrer sozialen Isolation und Armut. Frau P. ist nicht satt, weil sie die Fülle ihrer Tage erreicht hat, sondern sie hat das Leben satt, weil es für sie nur noch Leiden ist. Manchmal wünscht sie sich den Tod, um von diesem Leiden befreit zu sein. „Schlag mich tot, ich will nicht mehr.“, sagt sie dann. ...

Herr S. wiederum hat seine Entscheidung getroffen und entsprechende Wege eingeleitet. Nach einem schweren Schlaganfall vor sechs Jahren hat der gesellige Genussmensch und Lebemensch seine Freude am Dasein verloren. Die Einbuße der Mobilität, starke Wortfindungsstörungen und Einschränkungen seines Gesichtsfelds machen ihm das Leben schwer. Einzig sein Geist ist intakt geblieben, aber nur, um darum zu kreisen, was vergangen ist und nie wiederkehren wird. Nichts mehr kann sein Interesse wecken, nichts mehr seine depressive Stimmung aufhellen. Herr S., dessen erster Wohnsitz in den Niederlanden angemeldet ist, hat sich für die dort gesetzlich gestattete aktive Sterbehilfe entschieden. Derzeit wird sein Antrag ärztlich begutachtet und sein Wunsch erwogen.

Sterbehilfe als Gewähr für ein würdiges Ende ?

Manchmal möchten Menschen lieber sterben, als das, was noch auf sie zukommen mag, zu erleben. Die Angst davor, die letzte Lebenszeit nicht mehr eigenverantwortlich gestalten zu können, ist für manchen Todkranken so unerträglich, dass er seinem Leben vorzeitig ein Ende setzen möchte – oder sich Hilfe dabei wünscht...

Ist der ärztlich assistierte Suizid oder auch die Tötung auf Verlangen, wie sie z.B. in den Niederlanden praktiziert wird, die Lösung für Menschen, die die leidvollen Auswirkungen ihrer schweren Erkrankung nicht mehr tragen können und wollen (zu den verschiedenen Formen der Sterbehilfe vgl. Infokasten)? Befürworter der Sterbehilfe jedenfalls argumentieren, dass ihr Verbot das Selbstbestimmungsrecht des Menschen beschneide und damit seine Würde. Sterbehilfe als Gewähr für ein würdiges Ende?

Diese Frage wirft weitere Fragen auf...

Gibt es Grenzen der Selbstbestimmung?

Der gute Tod ist ein selbstbestimmter Tod - diese Gleichsetzung stach in der 2015 in Deutschland geführten gesellschaftspolitischen Diskussion um die Sterbehilfe sehr deutlich heraus.

Gelingendes Sterben bedeutet, bis zum Ende Herr seiner Lage und seiner Wünsche zu sein.

Zweifellos ist die Selbstbestimmung – die Entscheidungsfreiheit, sein Leben selbst zu gestalten – eine große historische Errungenschaft. Wir unterwerfen uns nicht mehr der Tradition oder dem Schicksal, sondern wir dürfen und müssen unser Dasein autonom gestalten. Vor diesem Hintergrund erscheint die Befürwortung der Sterbehilfe als logische Fortschreibung des Wunsches, in alle Entscheidungsprozesse involviert zu sein und zwar bis zum Schluss. Die Sterbehilfe ist Ausdruck des Wunsches, sein Leben bis in den Tod hinein

kontrollieren zu wollen - nicht nur sein Leben sondern auch sein Sterben in die Hand nehmen zu wollen. Die Kontrolle des Todeszeitpunkts als äußerster Akt der Autonomie – wollen und dürfen wir so autonom sein? Oder gibt es Grenzen der Selbstbestimmung?

Wie selbstbestimmt können Entscheidungen am Lebensende sein?

Die Bestimmung des eigenen Todeszeitpunkts als äußerste Form der Selbstbestimmung – in diesem Zusammenhang stellt sich die Frage, ob eine solche Form der Autonomie unter extremen Leidensdruck überhaupt möglich ist? Können hier freie, unabhängige, womöglich noch wohlüberlegte Entscheidungen getroffen werden? Was bestimmt Menschen in Grenzsituationen? Gefühle, Bedürfnisse, Ängste. Und auch Einflüsse von außen: Was ein Arzt anspricht oder nicht (z.B. den ärztlich assistierten Suizid), welche Optionen er aufzeigt und wozu er rät, lenken Entscheidungen und Urteile des Patienten ebenso mit, wie das soziale Umfeld und der gesellschaftlich-kulturelle Kontext, in dem Sterbehilfe als Ausweg akzeptiert ist oder nicht. Entscheidungen, die ich treffe, finden nicht losgelöst von der Gemeinschaft statt - ich bin, in allem was ich beschließe, immer bezogen auf andere...

Ist Selbstbestimmung alles?

... Wir Menschen sind nicht nur autonome Individuen, sondern auch soziale Wesen. Wir sind keine Monaden,

sondern wir leben in Beziehungen und in Abhängigkeiten von anderen. Und insbesondere am Anfang und am Ende unseres Lebens sind wir auf Fürsorge angewiesen. Ist dieses Angewiesen-sein auf andere entwürdigend? Ist es tatsächlich entwürdigend beizeiten Hilfe und Unterstützung zu brauchen?

Oder wird es vielleicht nur so empfunden, weil unsere individualisierte Gesellschaft die Autonomie des Einzelnen groß schreibt und die Bedürftigkeit, die uns ebenfalls wesentlich ist, hinten an stellt?

In der Verabsolutierung der Autonomie liegt das Risiko, sich vom Sein und vom Selbst zu entfremden wie Hermann Hesses Steppenwolf: „Es wurde anfänglich sein Traum und Glück, dann sein bittres Schicksal. [...] Und so ging der Steppenwolf an seiner Unabhängigkeit zugrunde. Er erreichte sein Ziel, er wurde immer unabhängiger, niemand hatte ihm zu befehlen, nach niemandem hatte er sich zu richten, frei und allein bestimmte er über sein Tun und Lassen. [...] Aber mitten in der erreichten Freiheit nahm Harry plötzlich wahr, daß seine Freiheit ein Tod war, daß er allein stand, daß die Welt ihn auf eine unheimliche Weise in Ruhe ließ, daß die Menschen ihn nichts mehr angingen, ja er selbst sich nicht, daß er in einer immer dünner und dünner werdenden Luft von Beziehungslosigkeit und Vereinsamung langsam ersticke.“ (Hermann Hesse: Der Steppenwolf. Frankfurt a.M., 1980. S. 52.) Menschen brauchen einander.

Bedürfnisorientierung - ein Ausweg vor der Sterbehilfe?

Es steht nicht in Frage, dass das Recht auf Selbstbestimmung ein entscheidender Bestandteil der menschlichen Würde ist. Und doch umfasst die Würde mehr. Zu ihr gehört der Respekt vor dem Menschen in seiner Ganzheit – die Anerkennung seiner Persönlichkeit, seiner besonderen Eigenart mit allen Einschränkungen, Abhängigkeiten und Schwächen, die ihn auszeichnen mögen. Wahrung der Würde bedeutet, die Autonomie eines Menschen zu respektieren und ihn auch dann zu achten, wenn die Spielräume für Selbstbestimmung eng geworden sind - wenn ein Mensch alters- oder krankheitsbedingt nicht für sich eintreten und sorgen kann.

Die Wahrung der Würde am Lebensende braucht beides: Raum für Selbstbestimmung und Raum für die Fürsorge durch andere – sie beruht auf einer Verschränkung beider Aspekte: Wenn am Ende Fähigkeiten und

Kräfte nachlassen, kann es gerade die Fürsorge der Mitmenschen sein, die es dem Sterbenden möglich macht, die ihm verbleibende Zeit nach seinen Vorstellungen zu erleben (Autonomie, die Fürsorge zulässt). Dazu muss die Fürsorge der anderen offen sein für die Wünsche und Bedürfnisse des Sterbenden, muss sie wahr- und ernstnehmen (Fürsorge, die Autonomie zulässt). Auf die individuellen Bedürfnisse des Betroffenen einzugehen, hat entscheidend mit dem Erhalt seiner Selbstbestimmung, der Achtung seiner Würde und nicht zuletzt der Wahrung seiner Lebensqualität zu tun. Vielleicht kann die Bedürfnisorientierung, wie sie auch für die hospizliche und palliative Arbeit maßgeblich ist, Schwerstkranken dabei helfen, ihr Leben bis zum Schluss zu leben. Vielleicht eröffnet sie einen gangbaren Weg, bevor Menschen in ihrer Not den letzten Ausweg Sterbehilfe wählen...

Bedürfnisorientierung – auf die Gründe für den Sterbewunsch eingehen.

Noch einmal zurück zu Frau P.: Sie hat das Leben satt, weil es für sie nur noch Leiden ist und wünscht sich den Tod, um von diesem Leiden befreit zu sein. Aber nicht immer heißt 'Ich will nicht mehr leben' 'Ich will sterben'. Manchmal heißt 'ich will nicht mehr leben' auch, 'ich will so nicht mehr leben'. Sehr oft hängt der Wunsch zu sterben mit dem Leid an der Situation und mit Ängsten zusammen: Mit der Angst vor Schmerzen und Einsamkeit, vor Abhängigkeit und Ausgeliefertsein. Mit der Angst davor Kontrolle, Selbstständigkeit und Autonomie zu verlieren und anderen zur Last zu fallen. Mit der Angst seine Würde zu verlieren.

Einige der Ängste, die sterbende Menschen dazu treiben, ihr Leben vorzeitig beenden zu wollen, lassen sich palliativmedizinisch und hospizlich auffangen. Bevor also Sterbehilfe als Lösung in Betracht gezogen wird, gilt es nach den Gründen zu fragen, die hinter dem Wunsch zu sterben liegen. Ihnen sollten wir begegnen mit Verständnis, Zuwendung und Aufklärung über die Möglichkeiten hospizlicher und palliativer Versorgung und Begleitung. Entsprechenden Beistand und Fürsorge anzunehmen, bedeutet für den Betroffenen natürlich auch Kontrolle über sein Leben abzugeben. Dazu braucht es Vertrauen – es braucht die Sicherheit, dass diejenigen, denen ich Kontrolle anvertraue auch in meinem Sinne handeln.

In diesem Zusammenhang betonen viele Menschen, wie sehr ihnen ein vertrauensvolles Verhältnis zum Arzt und eine gute nachvollziehbare Aufklärung in ihrer Situation hilft: Wie sieht ihr Zustand aus? Welche medizinischen Möglichkeiten gibt es? Welche Auswirkungen haben sie und machen sie (noch) Sinn?

Eine solche Einbindung kann die Angst entschärfen, ausgeliefert zu sein und Betroffenen die Sorge nehmen, dass andere Entscheidungen über ihr Leben fällen. Sie kann das Gefühl zurückgeben, seinen Weg selbst zu bestimmen.

Bedürfnisorientierung – Permanente Einstellung auf Veränderungen.

Bedürfnisse sind sehr wandelbar und will man Selbstbestimmung und Lebensqualität des Betroffenen bewahren, so heißt es, sich täglich neu auf sie einzustellen.

Auf der Palliativstation klagte eine 70-jährige Frau fortdauernd über starke Schmerzen. Als man diese schmerztherapeutisch gut in den Griff bekam, war



sie unglaublich erleichtert und die morphinbedingte Schläfrigkeit nahm sie gerne in Kauf. Das änderte sich jedoch, als sich abzeichnete, dass sie nicht mehr in ihr Zuhause zurückkehren, sondern direkt von der Palliativstation in ein stationäres Hospiz verlegt werden würde. Es gingen ihr viele Dinge durch den Kopf, die sie mit ihrem Sohn noch besprechen wollte und sie litt darunter, bei den Gesprächen mit ihm einzudämmern. Die Hauptsache bestand für sie nun nicht mehr darin, keine Schmerzen erdulden zu müssen. Nein, die Hauptsache jetzt war, Dinge mit ihrem Sohn zu klären. Dies nicht tun zu können, verursachte ihr einen höheren Leidensdruck als die erneute Inkaufnahme von Schmerzen aufgrund einer geringeren Morphindosis.

Bedürfnisse ändern sich und sich an ihnen zu orientieren meint, sie immer wieder von neuem auszuloten. Oft geht es dabei um die Frage des richtigen Maßes, d.h. Symptome palliativmedizinisch so zu kontrollieren, dass es dem Menschen möglich ist, sein psychisches und spirituelles Leid zu bearbeiten – seine Gedanken zu ordnen, Bilanz zu ziehen, Fragen nach dem Sinn zu klären und Abschied zu nehmen.

Um derartige Prozesse zu unterstützen sei auf den Ansatz der Logotherapie hingewiesen, der auch Thema dieser Ausgabe ist: Im Mittelpunkt dieses psychologisch-philosophischen Ansatzes steht das menschliche Bedürfnis nach Sinnfindung.

Angesichts der begrenzten Zukunft am Lebensende fragt die Logotherapie nach dem, was in der verbleibenden Zeit als wichtig und wertvoll erachtet wird. Ferner zeigt sie kommunikative Möglichkeiten auf, wie man sterbende und schwerstkranken Menschen bei einem wertschätzenden (Rück-)Blick auf ihr Leben unterstützen kann.

REGELUNGEN ZUR STERBEHILFE BEI UNSEREN EUROPÄISCHEN NACHBARN

Land	Aktive Sterbehilfe (Tötung auf Verlangen)	Beihilfe zur Selbsttötung (assistierter Suizid)	Indirekte Sterbehilfe (Lebensverkürzung durch palliative Therapie)	Passive Sterbehilfe (sterben lassen)
Belgien	legal (seit 2002)	legal	legal	legal
Dänemark	verboten	verboten	keine näheren Angaben	legal
Deutschland	verboten (bis zu 5 Jahren Haft)	nur legal, wenn der Helfer nicht geschäftsmäßig tätig ist, bei Ärzten weitere Einschränkungen durch das Landesrecht	legal, wenn Willensäußerung des Patienten oder gültige Patientenverfügung vorliegt	legal, wenn Willensäußerung des Patienten oder gültige Patientenverfügung vorliegt
Frankreich	verboten (gleichgesetzt mit fahrlässiger Tötung, bis zu 5 Jahre Haft)	verboten	legal, wenn Willensäußerung des Patienten oder gültige Patientenverfügung vorliegt	legal, wenn Willensäußerung des Patienten oder gültige Patientenverfügung vorliegt
Großbritannien	verboten (gleichgesetzt mit Mord)	verboten	legal	keine näheren Angaben
Luxemburg	legal (seit 2009)	legal	legal	legal
Niederlande	legal (seit 2002)	legal	legal, gilt als natürlicher Tod	legal, gilt als natürlicher Tod
Österreich	verboten (bis zu 5 Jahren Haft)	verboten (bis zu 5 Jahren Haft)	legal	legal, wenn Willensäußerung des Patienten oder gültige Patientenverfügung vorliegt
Polen	verboten	verboten	verboten	verboten
Schweiz	verboten	legal	legal	legal

Quelle: www.cdl-rlp.de/Unsere_Arbeit/Sterbehilfe/Sterbehilfe-in-Europa.html

Bedürfnisorientierung - Aushalten und Offenhalten von Ambivalenzen.

Hinter dem Wunsch zu sterben verbergen sich nicht selten anders gelagerte Nöte und Bedürfnisse. Nicht immer ist der Wunsch zu sterben unzweifelhaft und eindeutig. Das hat auch damit zu tun, dass die Situation des sterbenden Menschen selbst ambivalent ist. Das Sterben ist ein Übergang. Es beschreibt die Grenze zwischen Leben und Tod und an dieser Grenze gibt es Bewegungen, Tendenzen, Gefühle und Bedürfnisse in beide Richtungen – schwankend, sich ändernd, gleichzeitig und unvereinbar.

Manche Menschen zeigen eine klare Einsicht in ihr Sterbenmüssen und verleugnen es im nächsten Moment vehement. Manche Menschen sehnen sich nach Erlösung durch den Tod und hoffen im nächsten Moment auf Besserung.

In der hospizlichen und palliativen Begleitung Sterbender geht es nicht darum, diese Ambivalenz aufzulösen sondern darum, sie wahrzunehmen und mit auszuhalten. Es geht darum, mit dieser Ambivalenz umzugehen, ohne in die eine oder andere Richtung zu drängen: Das Leben unterstützen, ohne zum Leben zu zwingen. Das Sterben zuzulassen, ohne auf Verlangen zu töten.

Bedürfnisorientierung - Rückkehr zu Frau F.

Wie anders als mit der soeben beschriebenen Haltung, ließe sich Frau F. begegnen, die sich zu sterben wünscht und nichts mehr zu sich nehmen möchte. Es ist ein Ster-

bewunsch, der aus einer - von außen betrachtet – zufriedenen stellenden Lebenslage heraus ausgesprochen wird, die trotz des hohen Alters durchaus andauern könnte. Aber Frau F. hat für sich einen klaren Entschluss getroffen und wenn das Credo der Hospiz- und Palliativarbeit Bedürfnisorientierung lautet, dann folgt daraus, auch Frau F's Entschluss zu respektieren, ihn auszuhalten und mit zu tragen – sich nicht über ihren Willen hinweg zu setzen und sie zur Nahrungsaufnahme bzw. zum Leben müssen zu überreden. Hier ist nicht die Rede davon, sich zu Komplizen des Todes zu machen und ihn herbeizuführen. Darum bittet Frau F. auch nicht. Sie bittet um die Akzeptanz ihrer Entscheidung und um Begleitung auf der letzten Etappe ihres Lebensweges - um Menschen, die bei ihr sind, wenn sie schwächer wird.

Der Mediziner Dr. Wolfgang Otto hat einmal gesagt: „Die Menschen wollen nicht durch die Hand eines anderen sterben, sondern an der Hand eines anderen“ – genau darum geht es in der Palliativ- und Hospizarbeit: Wir begleiten Menschen ärztlich, pflegerisch und psychosozial so, wie sie es zulassen können. Wir drücken nichts auf, damit sie ihr Leben bis zum letzten Atemzug als das ihre empfinden. Wir möchten dazu beitragen, dass Menschen in Würde sterben können, getragen von mitmenschlicher Fürsorge, Achtsamkeit und Achtung.

Text:
Dr. Kerstin Volland

Gedanken zum Abschluss

Ein selbstbestimmtes Lebensende? In Würde sterben? Die erste Antwort darauf sollten nicht aktive Formen der Sterbehilfe sein, sondern die Ausschöpfung palliativmedizinischer und hospizlicher Möglichkeiten.

Es muss allerdings angemerkt werden, dass sich einige wenige Menschen, trotz bester Versorgung und Begleitung, den Tod bzw. Hilfe beim Sterben wünschen. Und in der Tat wäre es eine unzulässige Einschränkung der Autonomie, den in Deutschland straffreien Weg des ärztlich assistierten Suizids zu verschließen. Genauso wichtig ist es jedoch, dass das geschäftsmäßige Angebot des ärztlich assistierten Suizids verboten bleibt. Sterbehilfe darf nicht zum naheliegenden, einfachsten Schritt werden und sie darf nicht der Ausweg sein, weil es ansonsten keine Lösung gibt.



Dr. Kerstin Volland,
Hospizbewegung Herford e.V.
Koordinatorin

„Ich hoffe, dass mein Sterben nicht lange dauern wird.“ „Ich bete, dass ich nicht leiden muss.“ „Ich wünsche, dass ich mein Leben in Würde beschließen kann.“ Diese Hoffnungen, Bitten und Wünsche teilen Viele, wenn sie an ihr Lebensende denken.

Ein gelingender Tod hat die Menschen wohl schon immer bewegt – Traditionen, Überlieferungen, Kunst und Literatur liefern davon Zeugnis. Auch die Hospiz- und Palliativkultur wird von dem Anliegen getragen, ein würdiges Lebensende zu ermöglichen. Und erst jüngst nahmen sowohl Befürworter als auch Gegner der Sterbehilfe die Wahrung der Würde für sich in Anspruch, um ihren Argumenten Zündstoff zu verleihen.

Früher wie heute wird über ein Sterben in Würde geredet und diskutiert - es wird gewünscht und ersehnt aber keineswegs alle halten es für gewährleistet. Steht die Würde am Lebensende womöglich auf dem Spiel? Kann sie durch Krankheit, Abhängigkeit oder Leiden beschnitten werden? Ist sie bedroht, wenn man auf die Hilfe anderer angewiesen ist – wenn die Selbstständigkeit geringer und die Spielräume für die Selbstbestimmung kleiner werden? Was könnte es bedeuten, würdevoll zu sterben und was könnte die Würde am Lebensende gefährden? Möglicherweise „die Entfremdung des Sterbenden von sich selbst“ – diese Überlegung stellt der Philosoph Ralf Stoecker in seinem Artikel „In Würde sterben“ an. In dem Text, den wir hier in Auszügen veröffentlichen, zeichnet Stoecker zunächst historische Entwicklungen nach, die zu der Selbstentfremdung des Sterbenden geführt haben...

In Würde sterben

Historische Entwicklungen

1. Die Ausbürgerung des Todes

[...] Ein wesentliches Merkmal der Ausbürgerung des Todes, wie [der Historiker Philippe Ariès diese Entwicklung in seiner monumentalen Geschichte des Todes] treffend genannt hat, ist die Ausbürgerung des Sterbenden selbst. Der Sterbende wird vom Mitbürger zum Mündel. Dahinter stand durchaus die ehrbare Vorstellung, dass ein Sterbender so weit wie möglich geschont werden müsse, dass man also beim Umgang mit ihm immer daran denken sollte, ihm auch ja nicht zu schaden, seine letzten Stunden nicht unnützlich zu vergällen. Diese per se lobenswerte, wenn auch für unseren normalen zwischenmenschlichen, bürgerlichen Umgang eher ungewöhnliche Rücksichtnahme führt aber schnell zu einer anderen, unter Erwachsenen ebenfalls unüblichen Haltung, einer selbstgefälligen Unehrllichkeit. In der wahrscheinlich berechtigten Annahme, dass der Kranke nicht gerne sterben möchte, hält man bis zum Schluss an der Lüge fest, dass er auch gar nicht sterben werde. Gelingen ist der Tod aus dieser Sicht, wenn der Sterbende bis zum Ende nichts davon mitbekommen hat, dass er stirbt [...].

Eng verbunden mit dieser Unehrllichkeit, die ja viele Menschen auch gegenüber Kindern an den Tag legen, ist eine Tendenz zur paternalistischen Bevormundung des Sterbenden, dem liebevoll aber bestimmt nahegelegt wird, was er zu tun und lassen habe. [...]

Ein weiterer Aspekt der Ausbürgerung des Todes [...], ist seine räumliche Vertreibung aus dem häuslichen Umfeld, in dem der Sterbende seine bürgerliche Existenz verbracht hat. Während zu Beginn des zwanzigsten Jahrhunderts in Deutschland noch 80 % aller Menschen zu Hause starben, waren es am Ende des Jahrhunderts nur noch 20 %.

Diese räumliche Verschiebung des Todes hat außer der sozialen Ausgrenzung der Sterbenden zwei weitere Gründe. Erstens ist häufig bereits der Lebensabschnitt vor dem Tod, das Alter, mit einem Umzug in ein Alters- oder Pflegeheim und insofern mit einem Abschied vom bisherigen Leben verbunden. Und zweitens ist die räumliche Verlagerung eine Folge der zunehmenden Medikalisierung des Sterbens, bei der der Tod wie selbstverständlich im Krankenhaus stattfindet.



2. Die Medikalisierung des Sterbens

Damit bin ich bei der zweiten Gruppe von Entwicklungen, die die Todesvorstellungen seit der Mitte des neunzehnten Jahrhunderts durchlaufen haben, der Medikalisierung des Sterbens. In diesem Zeitraum entstand das moderne Krankenhaus als Ort medizinischen Handelns und es entstanden die medizinischen Fertigkeiten, sich dort mit ernsthaften Erfolgchancen auf einen Kampf gegen den Tod einzulassen.

Für den Sterbeprozess bedeutete dies jedoch eine dramatische Veränderung. Neben den traditionellen Tätigkeiten am Lebensende, dem Rückblick, der Verabschiedung und Vorbereitung, gab es nun noch etwas, das in den letzten Stunden eines Menschen geschehen konnte, der Kampf des Arztes gegen den Tod. Je leistungsfähiger und etablierter das ärztliche Können aber wurde, desto mehr Raum beanspruchte dieser Kampf und desto stärker wurde der sterbende Patient vom Hauptdarsteller seines Sterbens zum passiven Schlachtfeld; und sein Tod wurde notwendigerweise zur schmachlichen

Niederlage der eigentlichen Protagonisten, der Ärzte. Da es aber eine gelingende Niederlage nicht geben kann, gab es aus ärztlicher Sicht eigentlich auch keinen gelingenden Tod. Und weil sich die Ärzte außerdem bis zum Ende um das Leben des Patienten bemühten, ließen sie ihm häufig keine Zeit, sich nach dem verlorenen Kampf auf den bevorstehenden Tod umzustellen.

Genauso wie der gelingende Tod verschwand mit zunehmender ärztlicher Kompetenz auch der natürliche Tod. Jeder Tod hat eine Ursache, auch der älteste Greis stirbt schließlich an irgendetwas, woran er nicht notwendigerweise hätte sterben müssen, wovor man ihn also vielleicht hätte bewahren können und zunehmend auch bewahren konnte. Insbesondere nach dem zweiten Weltkrieg, als die auf die Überbrückung lebensbedrohlicher Krisen spezialisierte Intensivmedizin entstand, wurde aus dem natürlichen Tod zunehmend ein kontrollierter Tod, ein Tod, der sich nicht von selbst einstellte, sondern den die Ärzte ihre Patienten sterben ließen.

Mit der Macht, Menschen am Leben zu erhalten oder sterben zu lassen, wurde allerdings auch zweierlei deutlich, erstens dass es nicht zwangsläufig die Pflicht der Ärzte ist, den Kampf gegen den Tod bis zum bitteren Ende auszufechten, und zweitens, dass man dem Patienten damit sogar Unrecht tun kann, alles medizinische Handeln allein auf die Lebenserhaltung auszurichten. Damit ist die dritte Entwicklung der Vorstellung vom richtigen Sterben angesprochen, auf die Ariès hinweist, die Rückbesinnung auf Sterben und Tod.

3. Die Rückbesinnung auf Sterben und Tod

[...] Die Feststellung, dass es einen Punkt geben könne, an dem eine lebenserhaltende Behandlung als sinnlos oder unerwünscht beendet werden sollte, bildet allerdings nur die eine Seite im medizinischen Umdenken der letzten fünfzig Jahre. Schließlich ist auch ein todgeweihter Patient noch lange nicht tot, und er hat normalerweise erheblichen Bedarf an medizinischer Hilfe, selbst wenn sein Leben nicht mehr zu retten ist. Auf diese Hilfe beim Sterben waren die Mediziner aber lange Zeit viel schlechter vorbereitet als auf den Kampf ums Überleben. Sie wussten wenig von den Bedürfnissen Sterbender und machten deshalb lieber einen Bogen um diese Patienten.

Einen wesentlichen Anstoß zu der Erkenntnis, dass das Sterben ein eigenständiger medizinischer Aufgabenbereich ist, hat Ende der sechziger Jahre Elisabeth Kübler-Ross mit ihrem Buch *Death and Dying* gegeben, das bald auch auf Deutsch unter dem Titel *Interviews mit Sterbenden* veröffentlicht wurde (Stuttgart 1971).

Die Selbstentfremdung der Sterbenden

Zunächst ist es, glaube ich, offensichtlich, dass die beschriebenen Entwicklungen etwas mit der Würde der Sterbenden zu tun haben. Ariès selbst hat diesen Zusammenhang so dargestellt: »Diese neue Strömung [repräsentiert z. B. durch Kübler-Ross], die aus dem Mitgefühl mit dem sich selbst entfremdeten Sterbenden hervorgegangen war, hat sich für eine Verbesserung der Bedingungen des Sterbens ausgesprochen, die dem Sterbenden seine mit Füßen getretene Würde zurück-erstatte sollte.« (op. cit. S. 755).

In diesem Buch entwickelt Kübler-Ross ihre Theorie der verschiedenen Sterbephasen, die dann einen großen Anteil am Entstehen einer eigenständigen wissenschaftlichen Disziplin, der Thanatopsychologie, hatte.

Sterbende haben allerdings nicht nur Bedarf an psychologischer Unterstützung. Da sie [...] in der Regel schwer krank sind, kann man ihnen häufig auch dadurch helfen, dass man ihr körperliches Befinden verbessert, z. B. indem man ihre Schmerzen lindert und sie bei wachem Bewusstsein erhält. Das sind eigentlich typisch medizinische Aufgaben, aus Sicht der traditionellen Medizin erfordern sie aber häufig ein radikales Umdenken, z. B. beim Einsatz potentiell suchterzeugender Medikamente.

Dass sich gleichwohl ein eigenständiges medizinisches Fachgebiet, die Palliativmedizin entwickelt hat, geht nicht zuletzt auf die durch Cicely Saunders initiierte Hospizbewegung zurück. In den Hospizen soll sterbenden Menschen trotz Pflege- und Behandlungsbedürftigkeit die Möglichkeit gegeben werden, die letzte Lebenszeit zu Hause oder in einem darauf eingerichteten stationären Hospiz zu verbringen. Sie sollen nicht allein sein müssen, ihre familiären und sozialen Kontakte nicht einbüßen und Gehör für ihre Wünsche und Nöte finden. Auch die Angehörigen sollen die Gelegenheit haben, sich auf das Sterben und den bevorstehenden Abschied einzustellen, ohne von den damit verbundenen Widrigkeiten überrollt zu werden. Kurz, der beschriebene Prozess der Ausbürgerung des Todes soll rückgängig gemacht werden. [...]

Ariès kritisiert also an den Prozessen der Ausbürgerung und Medikalisierung des Todes, dass dabei die Würde des Sterbenden missachtet werde, während die neueren Strömungen das Sterben würdiger und damit besser machten.

Er sagt aber auch etwas darüber, worin diese Entwürdigungen bestehen, nämlich in einer »Entfremdung« des Sterbenden von sich selbst. Das scheint mir tatsächlich eine gute Beschreibung dessen zu sein, was an dem ausgebürgerten, medikalisierten Sterben fragwürdig war



und was deshalb eine Gegenbewegung für die Würde der Sterbenden ausgelöst hat. Die in den ersten beiden Säulen zusammengefassten Entwicklungen haben zu einer Selbstentfremdung der Sterbenden geführt. Die Frage ist nur, was damit genau gemeint ist [...].

Ruft man sich noch einmal den historischen Überblick in Erinnerung, dann lassen sich mehrere Aspekte von Entfremdung unterscheiden. Ich möchte sie hier mit Hilfe von zwei Radierungen aus dem Jahre 1921 illustrieren, die zu einem Zyklus ähnlicher Werke des Malers Ivo Saliger gehören und den heroischen Kampf zwischen Ärzten und dem Tod darstellen*:

1. Auf dem ersten Bild (oben links) wird deutlich, dass der Patient im medizinischen Kampf um das Leben nicht eigentlich das Ziel des ärztlichen Tuns ist, sondern, wie gesagt, nur der Schauplatz oder bestenfalls das Objekt des Kampfes. Auch wenn sich die Patientin malerisch an den heldenhaften Arzt schmiegt, so würde es, wie das nächste Bild desselben Malers zeigt [unten rechts], im Grunde auch ohne sie gehen. Das Sterben der Patientin ist ein Krieg, Arzt gegen Tod, in dem sie immer nur Komparsin des Geschehens ist. Dies ist der erste Sinn, in dem sie sich als Sterbende selbst entfremdet ist. Sie spielt in ihrem eigenen Tod nur eine Nebenrolle.

2. Die Passivität und Hilflosigkeit, mit der sich die Patientin Schutz suchend an den Arzt klammert, deutet auf eine zweite Entfremdung hin. Die Frau (bei der es sich übrigens um die todkranke Schwester des Malers handelte) ist normalerweise sicher nicht nackt herumgelaufen, noch hat sie sich wildfremden Männern an den Hals geworfen, aber als Sterbende ist sie eben nicht mehr die Bürgerin, Tochter aus besserem Hause oder was auch immer sie vorher war, sie hat ihren sozialen Status, die Rolle, die sie bisher im Leben einnahm, verloren. Die zweite Entfremdung ist also die von ihrem eigenen individuellen, bürgerlichen Ich, wobei ich den Ausdruck »bürgerlich« sehr weit fassen möchte, als Kennzeichen all dessen, was uns als die besondere Person auszeichnet, die wir sind. Denselben Effekt, der Entfremdung von der bürgerlichen Identität, haben auch viele der Prozesse, die Ariès als Ausbürgerung des

Todes bezeichnet hat: die soziale Isolation des Sterbenden, die bedenkenlose Unaufrichtigkeit ihm gegenüber, häufig auch schon die Verlagerung in ein Pflege- oder Altersheim.

3. Die Willenlosigkeit, mit der sich die Frau ihrem heldenhaften Beschützer unterwirft, deutet noch auf eine dritte, weitergehende Selbstentfremdung. Die Sterbende hat neben ihrer bürgerlichen Identität auch ganz generell ihre Identität als eigenständige Person, ihre Autonomie eingebüßt. Diese Entmündigung der Sterbenden ist ebenfalls ein gemeinsames Merkmal vieler Ausbürgerungsprozesse. Die Sterbenden werden nicht mehr als selbstbestimmte, erwachsene Personen ernst genommen.

4. Diese Entmündigung hat zweifellos paternalistische Züge. Paternalisten setzen sich aber nicht nur wohlmeinend über den Willen ihrer Schützlinge hinweg, sie bestimmen häufig auch, welchen Preis diese zu ihrem eigenen Besten zu zahlen haben. Das gilt auch für den ärztlichen Kampf gegen den Tod. Man kann sich gut vorstellen, dass die todkranke Patientin ganz selbstverständlich und ungefragt die Nebenfolgen dieses ärztlichen Ringens zu tragen hatte, die damit verbundenen Schmerzen, Ängste und Demütigungen. Auch von ihren eigentlichen Bedürfnissen ist sie also entfremdet.

5. Die vier genannten Selbstentfremdungsprozesse, die Entfremdung der Sterbenden vom eigenen Sterben, sowie von ihrer bürgerlichen, autonomen, bedürftigen Identität, spiegeln sich schließlich in [folgendem] Merkmal wider [...]: Was es heißt, gut zu sterben, wird nicht als Problem für die Sterbenden selbst gesehen, sondern als Frage, wie man Sterbende behandeln sollte, also als Problem des Umgangs mit dem Sterben anderer. Der Slogan 'In Würde sterben' ist deshalb im Grunde ein irreführendes Etikett für eine Debatte, in der es schließlich nicht darum geht, was es für einen Menschen selbst, für das eigene Verhalten heißt, in Würde zu sterben, sondern darum, was es heißt, Menschen in Würde sterben zu lassen. Der Sterbende ist also auch in dem Sinn sich selbst entfremdet, als er selbst gar nicht viel zum Gelingen seines Todes beitragen kann. [...].





Das würdevolle Sterben als Aufgabe für den Sterbenden selbst

Eine wichtige Form der Selbstentfremdung ist die Aufgabe dessen, was ich die 'bürgerliche Identität' genannt habe. Das ist ein vager Ausdruck und ich kann nicht mehr tun, als ihn durch andere vage Ausdrücke zu erläutern. Es steht die Idee dahinter, dass wir als individuelle Personen Eigenschaften haben, die uns insofern wesentlich sind, als es uns ausmacht, diese Eigenschaften zu haben. Sie bilden unser Selbst, unser Image, unsere Persönlichkeit. Dazu zählen unsere Geschichte, unsere Charaktermerkmale, Vorlieben, Idiosynkrasien, aber auch die Stellung, die wir in der Gesellschaft einnehmen, die Erwartungen, die mit uns verbunden werden, die Pläne, die wir machen.

[...] Die Biographie gehört zur Persönlichkeit, und sie bestimmt mit, wie attraktiv derjenige ist, der dieses Leben gelebt hat. Deshalb kann man im Grunde niemals ausbügeln, was einmal geschehen ist, man kann es immer nur ausbalancieren, indem man weiterlebt und seine Identität immer weiter entwickelt, modifiziert. Im Tod aber, sei es als Sterbenskranker oder zum Tode Verurteilter, entscheidet sich endgültig, wie dieses Leben aussieht. Danach gibt es nichts mehr auszubalancieren. Deshalb ist es fatal, wenn man das eigene Sterben bloß als Komparse begleitet: man hätte Besseres zu tun, nämlich seinem Leben irgendwie einen Schluss, eine Abrundung zu geben.

[...] Die Feststellung, dass die Würde der Sterbenden etwas mit dem Ideal zu tun hat, das Leben gut abzurunden, ist alles andere als selbstverständlich. Sie widerspricht der [verbreiteten Auffassung], dass es nämlich nicht primär eine Aufgabe für den Sterbenden selbst ist, richtig, würdig zu sterben, sondern für die anderen Menschen, die mit ihm zu tun haben. Diese fünfte und letzte Selbstentfremdung des Sterbenden gilt es deshalb ebenfalls rückgängig zu machen und dem Sterbenden wieder ein Stück Verantwortung dafür zu geben, ob sein Tod würdig ist oder nicht.

Ist das ein plausibler Anspruch? Ich glaube, ja. [...] Akzeptiert man [diesen Standpunkt], dann hat dies Konsequenzen für den Umgang mit Sterbenden: Man muss natürlich ihre Autonomie respektieren, man muss ihnen aber auch Gelegenheit geben, sich so weit wie möglich mit ihrem Tod auseinanderzusetzen, ihn bewusst in ihr Leben zu integrieren. Damit wird der würdevolle Tod aber nicht nur zur Aufgabe für die anderen, sondern für den Sterbenden selbst: Wie in anderen wichtigen Phasen seines Lebens liegt es auch an ihm, ob er mit seinem Sterben richtig, rund, würdevoll umgeht oder nicht.

[...] [Nun] kann man sich fragen, ob es nicht vergeblich ist, dem Leben einen gelungenen Abschluss geben zu wollen, wenn dieses Leben mit dem Tod ohnehin zu Ende und man selbst mit allen Plänen, Beziehungen

und Verdiensten perdu ist. Natürlich gilt generell, dass, wenn das Leben wegen seiner Endlichkeit absurd ist, alles Streben Eitelkeit ist, nicht nur der Versuch, das Leben würdig abzuschließen, aber gerade am Ende ist diese Vergeblichkeit vielleicht besonders augenfällig. [...].

[Und] selbst wenn man es schafft, in einem großartigen Finale sein Leben zu einer runden Sache zu machen, bleibt doch die ernüchternde Feststellung, dass man dieses gelungene Leben zugleich auch hinter sich hat. Man hat nichts mehr davon, ein so prächtiges Leben gelebt zu haben, ja man hat überhaupt nichts mehr von irgendetwas. Warum sollte man sich also bemühen, die letzte Zeit, die einem verbleibt, in den Dienst einer verflochtenen Identität zu stellen, anstatt sich ganz darauf zu konzentrieren, aktuell so viel wie möglich davon zu haben?

Beide Probleme sind philosophisch ausgesprochen hartnäckig. Wenn ich aber Recht habe, dass ein würdiger Tod auch eine Herausforderung für den sterbenden Menschen selbst bildet, dann bleibt uns vermutlich trotzdem nichts anderes übrig als Antworten auf diese Fragen zu finden - zumindest für uns selbst. Der passende Slogan aus dem philosophischen Gedankengut, in dem ich mit meinen Überlegungen freimütig gewildert habe, lautet: Philosophieren heißt sterben lernen.
Text: Prof. Dr. Ralf Stoecker

* Entnommen aus Werner Block: „Der Arzt und der Tod in Bildern aus sechs Jahrhunderten“. Stuttgart 1966

KONTAKT

Abteilung Philosophie
Universität Bielefeld
Postfach 100131
33501 Bielefeld

Tel: +49 (0)521-106-4583
E-Mail: ralf.stoecker@uni-bielefeld.de

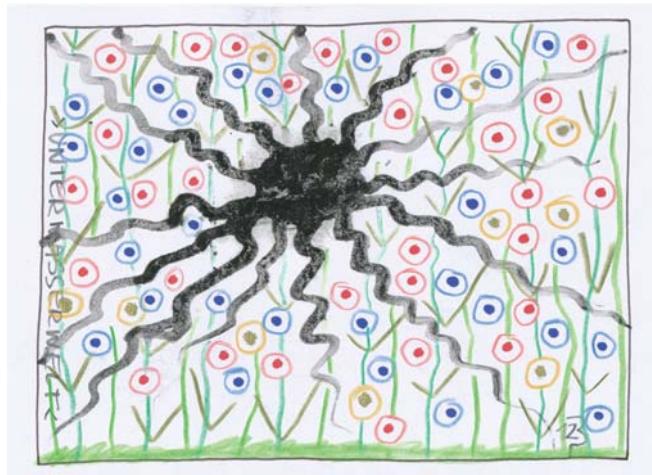


Prof. Dr. Ralf Stoecker
Professor für Praktische Philosophie

Die Erfahrung des Leidens

Jeder Mensch macht in seinem Leben Leiderfahrungen. Manche Erfahrungen sind eher moderat, andere so groß, dass das Leid viel zu laut schreit, als dass es gelänge, darauf eine zufriedenstellende Antwort zu finden (H. U. von Balthasar). Und der Umgang mit Leiderfahrungen ist so unterschiedlich wie Menschen unterschiedlich sind. Manche kommen schon bei kleineren Leiderfahrungen ins Wanken, andere gehen durch tiefste Täler des Leidens und schaffen das irgendwie. Sie berichten, dass sie die Erkenntnisse, die sie in der Leiderfahrung gewonnen und den Sinn, den sie entdeckt haben, nicht missen möchten. Auch Leiderfahrungen haben einen Platz im Leben. In Bezug auf Krankheiten schreibt der Schriftsteller André Gide: „Ich glaube, dass die Krankheiten Schlüssel sind, die uns gewisse Tore öffnen können. Ich glaube, es gibt gewisse Tore, die einzig die Krankheit öffnen kann.“ Denen, die sich einer unerschütterlichen Gesundheit erfreuen, steht er sogar skeptisch gegenüber, denn unter ihnen hat er „noch keinen getroffen, der nicht nach irgendeiner Seite hin ein bisschen beschränkt gewesen wäre – wie solche, die nie gereist sind“. Wir können diesen Hinweis als eine Art Trost betrachten und als Ermutigung zur Annahme des Leidens. Annahme in dem Sinn, dass wir uns der Leidbewältigung als einer persönlichen Herausforderung stellen, im Wissen, dass wir dabei auch etwas gewinnen können.

So sehr eine Leiderfahrung geradezu eine Chance für die Reifung der Persönlichkeit sein kann, gibt es natürlich auch die Möglichkeit des Scheiterns. Aber dann ist wieder zu fragen, was mit Scheitern gemeint ist. Denn an dem Punkt, wo irdisches Leben scheitert, und es scheitert irgendwann ausnahmslos für jeden, öffnet



sich die spirituelle oder religiöse Frage nach dem Erfüllungsein und dem Gehaltenwerden im irdischen Scheitern. Der Hinweis, dass man nicht tiefer fallen kann als in Gottes Hand, ist dann ja nicht nur irgendein Satz, sondern eine von vielen Menschen gelebte Realität.

Im Umgang mit Leiderfahrungen ist vielleicht zunächst die innere Einstellung und Haltung zum Leiden als Phänomen des Lebens zu bedenken. Es gab auch Zeiten, in denen Menschen ohne den Segen des medizinischen Fortschritts mit Schmerz- und Leiderfahrungen zurechtkommen mussten. Von den zwanzig Kindern, die der Komponist Johann Sebastian Bach (1685 – 1750) in zwei Ehen zeugte, überlebten etwa die Hälfte das Kindesalter nicht. Das sind viele Trauererfahrungen, mit denen gelebt werden musste. Gegen Ende seines Lebens ließ Bach zwei sehr schmerzhaft Augenoperationen über sich ergehen, die leider erfolglos blieben. Danach diktierte er seinen letzten Choral: Vor deinen Thron tret ich hiermit.

Die Medizin kann uns heute viel anbieten, um körperliche und seelische Leiden zu heilen oder zu lindern. Das hat auch dazu geführt, dass wir vergessen haben, dass Leiden ein Teil des Lebens ist. Wir haben das Gefühl, das irgendwie alles reparabel ist und blenden dabei ein Stück Realität aus. Aber das Leben kann auch uns Leiderfahrungen bringen. Wenn wir das akzeptieren, es uns als eine Möglichkeit auch in unserer eigenen Biographie vorstellen können, ist schon viel gewonnen, weil wir dann nicht so überrascht sind und eher in eine konstruktive Leidbewältigung kommen, statt in nichtendender innerer Rebellion zu verharren. Ein Leben, das frei von großem Leid ist, können wir schlichtweg nicht erwarten. Erhoffen können und sollen wir es wohl. Das aber ist eine ganz andere Grundhaltung als die Erwartungshaltung, über deren Nichterfüllung man sich nur empören kann.

Die Erfahrung, dass Leid nicht eine Sackgasse sein muss, sondern, dass man daran sogar innerlich wachsen und reifen kann, spricht der Begründer der sinnorientierten Psychotherapie (Logotherapie), Viktor E. Frankl, in folgendem Satz aus: „Das Leiden macht den Menschen hellichtig und die Welt durchsichtig.“ Der Mensch wird sensibel und kann auf einmal viel besser das Wichtige vom Unwichtigen trennen. Er spürt instinktiv, was die eigentlichen Werte des Lebens sind und was zur inneren Erfüllung beiträgt. So kann es sein, dass trotz des

Leidens das Lebenswertgefühl intensiv ist. Neben dem Schmerz gibt es eine neue Achtsamkeit für die kleinen Dinge, die Freude bereiten und überhaupt darüber, dass das Leben etwas Wunderbares ist. Um mit André Gide zu sprechen, hat das Leiden oder die Krankheit ein Tor geöffnet. Viktor Frankl hat sich seinen Satz auch nicht am Schreibtisch ausgedacht, sondern formuliert ihn auf dem Hintergrund seiner eigenen tragischen Lebenserfahrungen. Drei Jahre verbrachte er in Konzentrationslagern des Dritten Reiches, in denen seine Eltern, sein Bruder, seine Frau und viele Freunde ums Leben kamen. In der Leiderfahrung kommt es aufs Ganze an und die seelisch-geistigen Fühler reichen tief ins Geheimnis des Lebens hinein. Rainer Maria Rilke hat es einmal sehr beeindruckend formuliert: „Nur manchmal, während wir so schmerzhaft reifen, dass wir an diesem beinahe sterben, dann formt sich aus allem, was wir nicht begreifen, ein Angesicht und schaut uns strahlend an.“ Das ist wie eine Verheißung, zumindest eine große Hoffnung. Gerade in der Hilflosigkeit können Kräfte und Tröstungen dem leidenden Menschen geschenkt werden.

Da, wo Leiden veränderbar ist, geht es um aktive Leidbewältigung. Wo Leid und Leiden unabänderlich sind, bleibt dem Menschen eine menschliche Möglichkeit, nämlich das Leid zu tragen und sich irgendwie dazu einzustellen. Das sind höchste menschliche Leistungen, die sich stimmig anfühlen. Dietrich Bonhoeffer, in seiner Todeszelle sitzend, schrieb in einem Brief: „Ich denke jetzt oft an das schöne Hugo Wolf-Lied, das wir in letzter Zeit mehrfach gesungen haben: „Über Nacht, über Nacht kommt Freud und Leid, und eh’ du’s gedacht, verlassen dich beid’, und gehen dem Herrn zu sagen, wie Du sie getragen.“ An diesem „Wie“ liegt ja alles, es ist wichtiger als alles äußere Ergehen. Es bringt die manchmal quälenden Gedanken über die Zukunft ganz zur Ruhe.“ (Brief vom 4.5.1943).

Die Bewältigung bzw. das Tragen von Leiderfahrungen steht schließlich in einem engen Zusammenhang mit anderen Menschen. Auf seinem Lebensweg braucht der Mensch den Menschen, der ihm Hilfe und Trost sein kann, der bei ihm bleibt und ihn versteht. Es ist sehr beruhigend, einen Menschen zu haben, der selber einen inneren weiten Erfahrungshorizont hat. Es ist schön, wenn es ein Mensch ist, der in sich ruht, der seine eigenen Themen geordnet hat und sie nicht in den Vordergrund stellen muss, jemand der zuhören kann und das Gehörte in sich aufnimmt. Die Anwesenheit eines solchen Menschen ist Balsam für die Seele.

Manchmal kann man beobachten, dass Menschen helfen, indem sie ganz aktiv sind. Das ist gut, wenn sie auch einmal nicht aktiv sein können. Wer nur aktiv ist, verliert sich im Tun, gerät in das Rad des Aktionismus. Dann besteht die Gefahr, dass die Bedürfnisse des leidenden Menschen übersehen werden. Man meint, dem andern zu helfen, geht aber nicht wirklich auf das ein, was der andere braucht. Vor dem Tun kommt das Verweilen, das Spüren und die Frage, die schon die Bibel kennt: Was willst du, dass ich dir tun soll? (Lukas 18, 40-42) Jeder Mensch ist ein eigener Kosmos von Gedanken, Erfahrungen, Bedürfnissen und Wünschen. Diesem Kosmos soll man sich erst einmal behutsam nähern, um Wichtiges zu erfahren.

Die Erfahrung des Leidens ist eine menschliche und mitmenschliche Herausforderung. Zumindest dem Thema des Leidens nicht auszuweichen, kann eigentlich als eine ethische Forderung betrachtet werden.

Wir brauchen einander als Menschen, die um das Leiden wissen und mit der Erfahrung des Leidens umgehen können.

Text: Manfred Hillmann



Manfred Hillmann
Dipl.-Soz.Pädagoge, Logotherapeut

KONTAKT

Nordwestdeutsches Institut für Logotherapie und Persönlichkeitstraining (NILP)

Manfred Hillmann
Lingener Straße 61
49716 Meppen (Germany)

Tel. 05931-16016
E-Mail: hillmann-nilp@online.de
www.nilp.de

Dem Leben Sinnspuren geben

DAS LEBENSFREUDE-PROJEKT

Die Webseite www.lebensfreude-projekt.de ist eine Projektseite von www.hillmann-logotherapie.de. Die Inspiration dazu kam durch die Bekanntschaft mit dem Meppener Bernhard Hubert, der nach einer chronischen Erkrankung sein Leben bewusst unter dem Aspekt Lebensfreude gestaltet. Jeden Tag malt er eine Postkarte, auf denen er verschiedenste Themen bearbeitet.

Sie finden auf dieser Webseite, die mit der Zeit an Umfang wachsen soll, hunderte von Bernhard Huberts Postkarten, Gedanken aus Gesprächen mit ihm, Zitatsammlungen zur Lebensfreude, Buchempfehlungen und Texte.

Die Lebensfreude ist ein menschliches Grundgefühl, das jeder suchen und pflegen soll, weil es die Kraft zur sinnvollen Lebensgestaltung gibt. Es ist ein Grundanliegen des Lebensfreude-Projektes die authentische Breite und Tiefe der Lebensfreude auszuloten. Eine Lebensfreude, die in guten Tagen Flügel wachsen lässt, in schwierigen Tagen Trost bringt und in Lebenskrisen Hoffnung entstehen lässt. In der Lebensfreude zeigt sich unsere Verbundenheit mit dem Leben, dem Sein bzw. dem schöpferischen Urgrund.

365 TAGE - JEDEN TAG EIN BILD

Jeden Tag mit einer Bildmeditation beginnen. Stimmungen, Gefühle, Gedanken verarbeiten und die Seele lebendig und kreativ werden lassen. Dabei gilt der Grundsatz: „Aufs Können kommt es gar nicht an, sondern aufs Tun!“ Das Ergebnis ist immer ein Nebenprodukt der ursprünglichen Intention, in einem Bild ein Thema darzustellen. Das Malen ist als Tun und gestalterisches Experimentieren ein in sich selbst sinnvoller Prozess und steht im Vordergrund. Die Freude am Malen ist genau darin begründet.

Bernhard Hubert entschied sich nach einer chronischen Erkrankung, fortan sein Leben bewusster wahrzunehmen. So wie es Wilhelm von Humboldt einmal ausgedrückt hat, dass man von allem, was man außer sich in der Welt wahrnimmt, das erhellende Licht und die wohltätige Wärme in sein Inneres zurückstrahlen lassen soll. Und im Sinne einer Erkenntnis von Viktor E. Frankl, der sagte, dass es nichts auf der Welt gibt, was einen Menschen so sehr befähigt, äußere und innere Schwierigkeiten zu überwinden, wie das Bewusstsein, eine Aufgabe im Leben zu haben. Jeden Morgen malt er eine halbe Stunde lang eine Postkarte, auf der er seine Eindrücke, Erlebnisse und Gedanken zum Ausdruck bringt. Diese Postkarten spiegeln seine Lebensfreude. Die Auflistung erfolgt in der Reihenfolge der Jahrestage von Januar bis Dezember.



AUS GESPRÄCHEN MIT BERNHARD HUBERT

Bernhard Huber über das kreative Spiel des Malens

Für eine Postkarte nehme ich mir jeden Tag etwa eine halbe Stunde Zeit. Man kann in dieser Zeit verflixt viel hinkriegen. Und ich frage mich dann, was ich heute zuwege bringe. Ich bin auf mich selbst neugierig und es gibt immer Überraschungen beim Malen. Im Hintergrund läuft oft das Radio mit angenehmer Musik. Manchmal, wenn die Musik gut ist, fließt etwas davon in mein Bild mit hinein. Am Anfang weiß ich aber nicht immer, was ich malen kann. Dann setze ich z.B. einfach einen Strich auf das Blatt.

Und wenn es ein blauer Strich ist, frage ich mich, welche andere Farbe dazu passt. Das ist eine Art Spiel. Irgendetwas entwickelt sich daraus und irgendetwas mache ich daraus. Da kommen Farben nebeneinander, die ich vorher so nicht geplant hatte. Oder es entstehen im Malen Strukturen und im Prozess des Malens entdecke ich etwas, worüber ich mich selbst wundere. Tatsächlich entdecke ich in diesem malerischen Spiel auch mich selbst. Es geht gar nicht um Perfektion oder das gelungene Bild. Es geht um das Tun selbst. Man entdeckt Farben, Formen, Strukturen und eben auch sich selbst.

Das, was sich auf dem Blatt Papier ausdrückt ist ja auch ein Spiegel von dem, was in mir selbst vor sich geht. Ich merke, wie ich immer wieder ein Gefühl zu den Farben und zu mir bekomme. Das ist sehr bereichernd. Dabei verändert sich mit der Zeit natürlich auch das Handwerkliche. Das ist ein ganz natürlicher Prozess. Man bekommt eine andere Sensibilität für Farbkombinationen und die Hand kann etwas umsetzen, was früher nicht so leicht war. Es ist, wie schon gesagt, ein kreatives Spiel. Mal gelingt etwas sehr gut, mal auch weniger. Trotzdem hat jedes Bild seinen eigenen Sinn und seinen eigenen Wert. Das ist auch ein Stück Lebensfreude, die bei jedem Bild neu aufblüht.



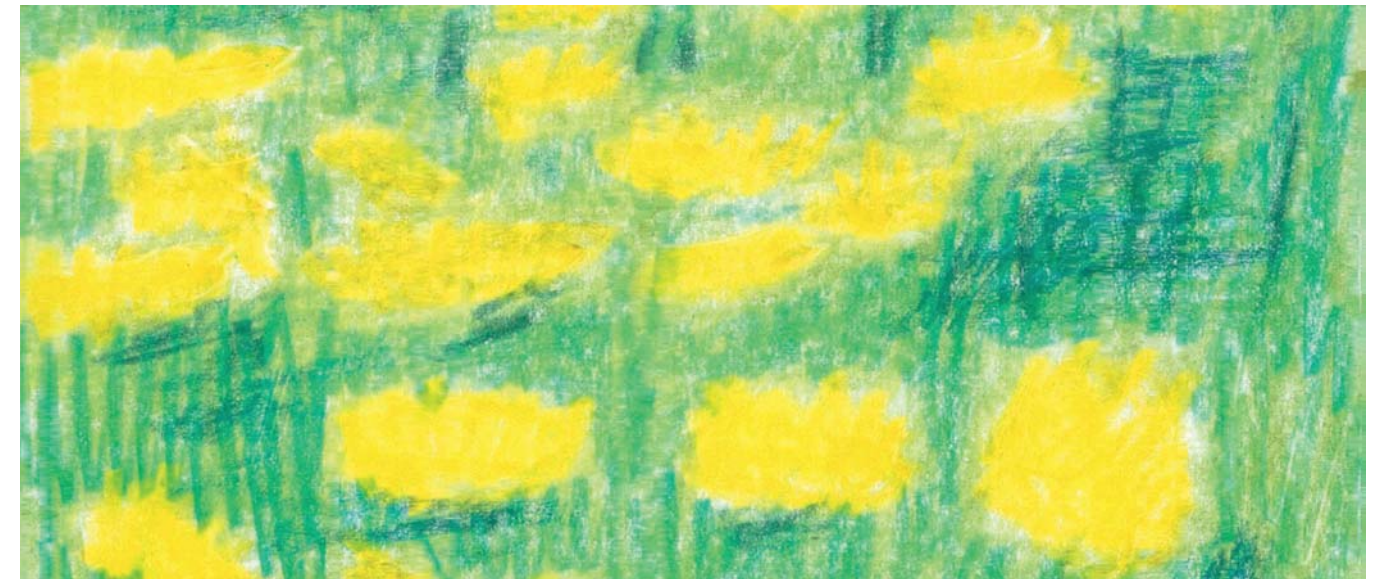
„Ich möchte den Tag bereichern“

Manche sagen ja „Heute ist nicht mein Tag!“. Ich möchte das nicht so stehen lassen, sondern hinterfrage das: Wozu bin ich überhaupt auf der Welt? Ich denke dann: Ich möchte den Tag bereichern. Ich möchte aus dem Tag etwas herausholen. Denn das ist ja irgendwie mein Auftrag.

Dann setze ich mich jeden Morgen hin und schaue auf das weiße Blatt Papier. Ich kann es bunt malen. Manchmal, wenn ich nicht in der rechten Stimmung bin, male ich es einfach schwarz, weil ich gerade im Augenblick nichts anderes sehe. Wenn ich dann die Karte betrachte, denke ich mir: Muss das so sein? Es könnte doch auch anders sein. Da müsste irgendwie Farbe rein.

Und etwas später fahre ich mit meinem Fahrrad los. Ich bin dann auf der Suche nach Farben. Und plötzlich entdecke ich Butterblumen. Alles gelb in gelb. So etwas gibt es! Darüber kann ich mich freuen. Am Morgen hatte ich nur die Farbe Schwarz gesehen, weil ich dachte, dass das heute nicht mein Tag ist. Dabei muss ich mich nur auf den Weg machen und einfach was entdecken. Und dann sieht man Butterblumen, Rosen und viele andere Dinge. Ein Schmetterling flattert über die Blumen und jemand kommt vorbei und sagt „Hallo“ und ich erwidere seinen Gruß. Schwarz muss der Tag nicht sein. Ich kann im Tag etwas entdecken, der Tag kann mir etwas geben und ich kann dem Tag etwas geben.

Das Interview und weitere Bilder von Bernhard Huber finden Sie auf der Webseite www.lebensfreude-projekt.de.



Gelassenheit leben

Warum siehst du dein Leben gelassen?

Weil ich es bewusst wahrnehme. Ich zähle nicht meine Atemzüge, ich zähle nicht meine Herzschläge, aber ich nehme es ganz bewusst wahr. Und wenn ich radle atme ich mal tief durch und spüre das. Das hat was! Dieses bewusste Wahrnehmen: Wer bin ich eigentlich? Wie groß bin ich eigentlich? Wenn ich mich ganz klein mache, werde ich immer größer. Dann sehe ich auch den Mikrokosmos, das Wertvolle in der Natur, die kleinen Insekten, die sonst gar nicht auffallen. Dann denke ich: Die haben ja auch noch eine Funktion, nicht nur ich. Und dann vermutet man da etwas Größeres dahinter.

Was macht dich noch gelassen? Du hast doch auch Gründe, dich zu sorgen.

Ja, aber damit komme ich nicht weiter. Ich kann ja nichts ändern. Mein Weg ist vorgegeben. Ich muss das so hinnehmen. Das kann man natürlich passiv tun, das hilft nicht weiter. Wenn ich mich aktiv damit beschäftige, kann ich unheimlich viel umsetzen.

Was möchtest du im Leben umsetzen?

Ja, meine Gedanken. Die Bilder malen und den Tag eben auch schön werden lassen. Ganz im Sinne wie im Vaterunser-Gebet: Dein Reich soll kommen.

Hast du um diese bejahende und aktive Einstellung ringen müssen?

Die ist so langsam gewachsen. Ich habe natürlich auch meine Frau zur Seite, die mich unterstützt und mit der ich mich austauschen kann. Da kann man natürlich einiges noch etwas lockerer sehen. Aber auch das Miteinander mit anderen Menschen hat etwas. Der Austausch mit anderen Menschen ist wichtig. Der muss aber kritiklos sein. Da geht es nicht darum, ob ich besser oder schlechter bin. Da nimmt man einfach die verschiedenen Gedanken wahr, ohne sie zu bewerten.

Was kann konkret helfen, um das Leben bewusst wahrzunehmen?

Wir müssen uns auch viel mehr Zeit für Stille und Meditation nehmen und die Dinge mal auf uns wirken lassen. Was sagt mir das eigentlich? Wie wirkt etwas auf mich? Wie nimmt man das auf und wie geht man damit um? Ich muss mich immer wieder neu entscheiden. Es gibt soviel Sachen, die da sind. Und die darf ich dann leben und vor allem erleben. Und das ist eben, was der Körper braucht. Wir genießen die Zeit gar nicht, wir nehmen sie gar nicht wahr, wir huschen nur so vorbei, wir wissen gar nicht wie das riecht, wir wissen gar nicht wie das klingt. Singen ist auch wichtig. Ich hörte im Radio von einem Chorleiter, der sagte, dass man singen muss. Er ginge manchmal durch die Stadt und höre dann ein Motorrad knattern: bu-bu-bu-bu-bum. Und dann singt er dazu. Singen ist etwas für die Seele.

Text und Interview: Manfred Hillmann





Der Königsweg im Märchen

Eine Betrachtung anhand des Märchens „Die drei Federn“
aus der Sammlung der Brüder Grimm

Wie werde ich Regent oder Regentin meines Lebens? Wie erlange ich die Krone? Welcher Weisheit bedarf es für ein gelingendes Leben? Lassen sich auf diese Fragen in den Märchen der Welt Antworten dazu finden?

Märchen sind ein Spiegel des Lebens – ein Spiegel unserer Welt im Außen wie unserer Innenwelt. Sie bedienen sich der Bildsprache. Um diese zu verstehen müssen wir uns einfühlen, nachsinnen und das Märchengeschehen auf unserer inneren Ebene erspüren. Für das Thema habe ich das Märchen der Brüder Grimm „Die drei Federn“ herangezogen, ein sogenanntes Dummlingsmärchen. Vielleicht sind es gerade die Qualitäten eines Dummlings, die es braucht, um sich auf den Königsweg zu begeben und gekrönt zu werden.



Es war einmal ein König, der hatte drei Söhne, davon waren zwei klug und gescheit, aber der dritte sprach nicht viel, war einfältig und hieß nur der Dummling. Als der König nun alt wurde und an sein Ende dachte, wusste er nicht, welcher von seinen Söhnen nach ihm das Reich erben sollte. Da sprach er zu ihnen: „Ziehet aus, und wer mir den feinsten Teppich bringt, der soll nach meinem Tod König sein.“ Und damit es keinen Streit unter ihnen gab, führte er sie vor sein Schloss, blies drei Federn in die Luft und sprach: „Wie die fliegen, so sollt ihr ziehen.“ Die eine Feder flog nach Osten, die andere nach Westen, die dritte flog aber geradeaus und flog nicht weit, sondern fiel bald zur Erde. Nun ging der eine Bruder rechts, der andere ging links, und sie lachten den Dummling aus, der bei der dritten Feder, da, wo sie niedergefallen war, bleiben musste. Der Dummling setzte sich nieder und war traurig. Da bemerkte er auf einmal, dass neben der Feder eine Falltüre lag. Er hob sie in die Höhe, fand eine Treppe und stieg hinab. Da kam er vor eine andere Türe, klopfte an und hörte, wie es inwendig rief: „Jungfer grün und klein, Hutzelbein, Hutzelbeins Hündchen, Hutzel hin und her, lass geschwind sehen, wer draußen wär.“ Die Türe tat sich auf, und er sah eine große dicke Itsche (Kröte) sitzen und rings um sie eine Menge kleiner Itschen. Die dicke Itsche fragte, was sein Begehren wäre. Er antwortete: „Ich hätte gerne den schönsten und feinsten Teppich.“ Da rief sie eine junge und sprach: „Jungfer grün und klein‘ Hutzelbein, Hutzelbeins Hündchen, Hutzel hin und her, bring mir die große Schachtel her.“ Die junge Itsche holte die Schachtel, und die dicke Itsche machte sie auf und gab dem Dummling daraus einen Teppich, so schön und so fein, wie oben auf der Erde keiner konnte gewebt werden. Da dankte er ihr und stieg wieder hinauf. Die beiden andern hatten aber ihren jüngsten Bruder für so albern gehalten, dass sie glaubten, er würde nicht das mindeste gegen sie aufbringen können. „Was sollen wir uns mit Suchen

groß Mühe geben“; sprachen sie, nahmen dem ersten besten Schäfersweib, das ihnen begegnete, die groben Tücher vom Leib und trugen sie dem König heim. Zu derselben Zeit kam auch der Dummling zurück und brachte seinen schönen Teppich, und als der König den sah, staunte er und sprach: „Wenn es dem Recht nach gehen soll, so gehört dem jüngsten das Königreich.“ Aber die zwei andern ließen dem Vater keine Ruhe und sprachen, unmöglich könnte der Dummling, dem es in allen Dingen an Verstand fehlte, König werden, und baten ihn, er möchte eine neue Bedingung machen. Da sagte der Vater: „Der soll das Reich erben, der mir den schönsten Ring bringt“, führte die drei Brüder hinaus, und blies drei Federn in die Luft, denen sie nachgehen sollten. Die zwei ältesten zogen wieder nach Osten und Westen, und für den Dummling flog die Feder geradeaus und fiel neben der Erdtüre nieder. Da stieg er wieder hinab zu der dicken Itsche und sagte ihr, dass er den schönsten Ring brauche. Sie ließ sich gleich ihre große Schachtel holen, und gab ihm daraus einen Ring, der glänzte von Edelsteinen und war so schön, dass ihn kein Goldschmied auf der Erde hätte machen können. Die zwei ältesten lachten über den Dummling, der einen goldenen Ring suchen wollte, gaben sich gar keine Mühe, sondern jeder schlug einem alten Wagenring die Nägel aus und brachte ihn dem König. Als aber der Dummling seinen goldenen Ring vorzeigte, so sprach der Vater abermals: „Ihm gehört das Reich.“ Die zwei ältesten ließen nicht ab, den König zu quälen, bis er noch eine dritte Bedingung machte und den Ausspruch tat, der sollte das Reich haben, der die schönste Frau heimbrächte. Die drei Federn blies er nochmals in die Luft, und sie flogen wie die vorigen Male. Da ging der Dummling ohne weiteres hinab zu der dicken Itsche und sprach: „Ich soll die schönste Frau heimbringen.“ „Ei“, antwortete die Itsche, „die schönste Frau! Die ist nicht gleich zur Hand, aber du sollst sie doch haben.“ Sie gab ihm eine ausgehöhlte gelbe Rübe mit sechs Mäuschen bespannt. Da sprach der Dummling ganz traurig: „Was soll ich damit anfangen?“ Die Itsche antwortete: „Setze nur eine von meinen kleinen Itschen hinein.“ Da griff er aufs Geratewohl eine aus dem Kreis und setzte sie auf die gelbe Rübe, aber kaum, dass sie saß, da ward sie zu einem wunderschönen Fräulein, die Rübe zur Kutsche, und die sechs Mäuschen zu Pferden. Da stiegen sie in die Kutsche und er küsste sie und brachte sie zu dem König. Seine Brüder kamen auch, die hatten sich gar keine Mühe gegeben, eine schöne Frau zu suchen, sondern hatten die ersten besten Bauernweiber genommen und heimgeführt. Als der König sie erblickte, sprach er: „Dem jüngsten gehört das Reich nach meinem Tod.“ Aber die zwei ältesten lärmten von neuem und sprachen: „Wir können’s nicht zugeben, dass der Dummling König wird“, und verlangten, der sollte den Vorzug haben, dessen Frau durch einen Ring springen könnte, der da mitten in dem Saal hing. Sie dachten: „Die Bauernweiber können das wohl, die sind stark genug, aber das zarte Fräulein springt sich tot.“ Der alte König gab das auch noch zu. Da sprangen die zwei Bauernweiber, sprangen auch durch den Ring, waren aber so plump, dass sie fielen. Darauf sprang das schöne Fräulein, das der Dummling mitgebracht hatte, und sprang ganz leicht durch den Ring, dass aller Widerspruch aufhören musste. Und als der König starb, erhielt er die Krone und hat lange in Weisheit geherrscht.





BETRACHTUNG

Schauen wir uns die drei Brüder, insbesondere den Dummling, näher an: Von drei Brüdern ist immer der jüngste der Dummling. So verhält es sich auch in vielen anderen Märchen, zum Beispiel „Die goldene Gans“. Der Vater prüft seine Söhne. Er stellt drei Aufgaben, um herauszufinden, welcher am besten als Nachfolger geeignet ist. Er will erkennen, wem die Krone gebührt. Die älteren Brüder halten den Jüngsten für einfältig und sich selbst für viel klüger. Der Dummling ist ein Naivling, er ist nicht überheblich oder abgehoben, sondern bodenständig und er tut das nahe liegendste. Die älteren Brüder handeln logisch und erfolgsorientiert. Sie ziehen weit in die Ferne, nach Osten und Westen, und machen sich abenteuerlustig auf den Weg mit der Überzeugung, dass sie die Aufgabe meistern werden. Er dagegen bleibt bei sich, denn seine Feder, der Wink des Schicksals, fällt nicht weit von ihm auf die Erde vor eine Türe. Der Dummling ist keine Kämpfernatur, er kämpft nicht um etwas mit dem Schwert, ihm ist nicht besonders dran gelegen, unbedingt König zu werden. Er hält inne und wartet ab. Indem er sich traurig niedersetzt nimmt er seine Hilflosigkeit an. In diesem Moment nimmt er die Falltüre neben der Feder wahr und sieht plötzlich einen neuen Weg. Dieser Weg führt in die Tiefe, in die Unterwelt, die Welt, die uns oft unheimlich und fremd erscheint. Zielstrebig geht er in die Tiefe und kommt vor eine verschlossene Türe. Er weiß, hier muss er anklopfen – vielleicht wird ihm aufgetan. Das Bild, das sich ihm zeigt, ist gewiss nicht das, was er erwartet hat. Trotzdem lässt er sich nicht beirren, er will eine Lösung finden und fragt die Itsche unerschrocken um Rat.

Er bekommt von einer Kröte den gewünschten Teppich. Die Kröte als Erdmutter steht symbolisch für die sexuelle Kraft und Fruchtbarkeit (im weitesten Sinne), die ent-

wickelt werden will. Der gereichte Teppich ist so schön wie ihn oben auf der Welt niemand weben kann. Was macht einen schönen Teppich aus? Filigran geknüpft oder gewebt zeichnet er sich durch Farbenpracht und besondere Motive oder Ornamentik aus. Eine große Vorstellungskraft und ausgeprägte Fantasie, ein harmonisches Farbempfinden sowie Geduld und Ausdauer braucht es für die Gestaltung. Innerlich sind es unsere „gesponnenen“ Gedankenfäden, aus denen wir unseren Leben webend gestalten. Dass ihm der Teppich geschenkt wird, bescheinigt ihm diese Qualitäten. Und so hat er die Aufgabe zur Zufriedenheit des Vaters gelöst.

Der Dummling ist arglos. Er ist nicht beleidigt und sieht sich nicht benachteiligt, obwohl ihn die Brüder verspotten und hinterrücks sind, wenn sie vom Vater eine neue Aufgabe verlangen. Der Vater stellt nun die Aufgabe nach der Suche des schönsten Rings.

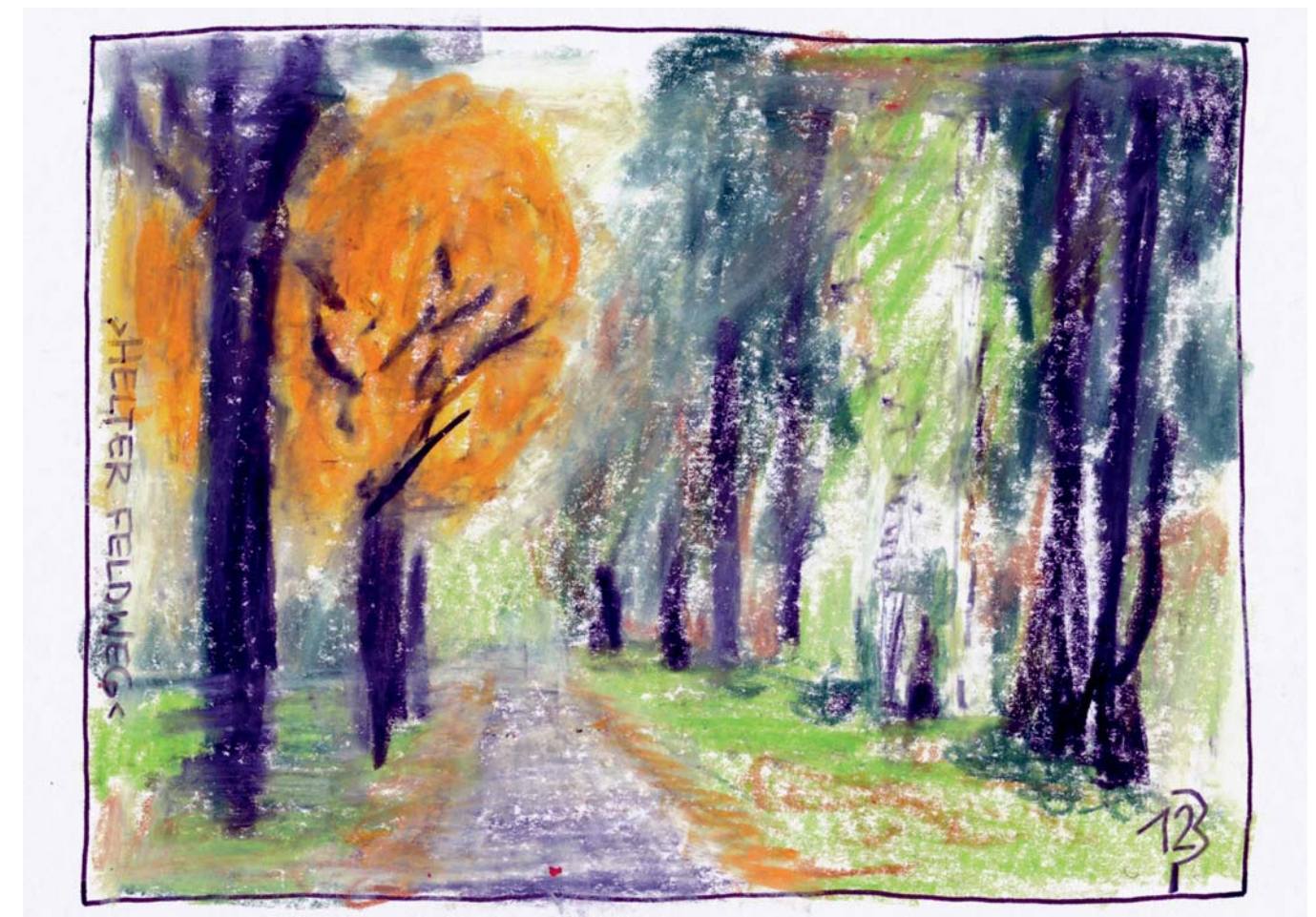
Einen Dummling zeichnet aus, dass er nicht aufgibt und offen bleibt für das Geschehen. Er bleibt gegenwärtig, auch wenn es sonderbar wird. Er ist von Natur aus neugierig, er hat sich „das-Staunen-können“ bewahrt. Er fürchtet sich nicht, sondern sucht mutig zum zweiten Mal die dicke Itsche auf, die unter der Erde im Dunkeln sitzt. Wieder fragt er sie um Rat, denn sie hat ihm schon einmal geholfen. Und so wird ihm der schönste Ring geschenkt. Der Ring ist ein Symbol für Treue und verbunden sein. Im Märchen geht es darum, sich mit allem verbunden zu fühlen: der gesamten Natur und dem Kosmos. Zudem symbolisiert er die Unendlichkeit (es gibt kein Anfang und kein Ende) sowie den ewigen Kreislauf. Der geschenkte Ring glänzt von Edelsteinen (die auf Veredelung hinweisen) und ist so schön, wie ihn kein Goldschmied auf der Erde hätte machen können. Der Vater sieht seine gestellte Aufgabe von ihm erfüllt. So sind dem Dummling fast mühelos Teppich und Ring zugewachsen. Sie sind Geschenke, Erkenntnisse, aus einer Welt, die einen weit größeren Wert haben als jeder materielle Wert.

Das Heimbringen der Braut, der wahren Braut, gelingt dem Dummling ganz natürlich. Seine Brüder haben tatkräftige irdische Bauernweiber, wie es im Märchen heißt, heimgebracht. Er hat die wahre Braut ergriffen und erkannt, deshalb die Rückverwandlung. In diesem Moment steigt er mit ihr in die königliche goldene Kutsche, in das ewige Gefährt, gezogen von sechs Pferden, die ihn sinnbildlich mit Sensibilität, Kraft und im richtigen Tempo durchs Leben bringen werden. Der König

prüft die Bräute: Sie müssen durch einen Ring! springen. Die Braut des Dummlings springt leicht, wie schwebend, hindurch und gewinnt mit ihm das Königreich. Diese Braut ist die unzerstörbare Seele, das ewig Weibliche. Damit ist die Vereinigung der männlichen und weiblichen Seite vollzogen. (Nach der Lehre von C.G. Jung sind es Anima und Animus in uns). Nun können rationale Verstandeskräfte und irrationale Seelenkräfte (die sich über Gefühle und Intuition bemerkbar machen) vereint miteinander wirken. Sie sind nicht mehr im Widerstreit, sondern ergänzen sich. So spiegeln sich auch Mann und Frau im realen Leben gegenseitig genau diese Kräfte. Diese Vereinigung führt auf Dauer zur wahren Herzensliebe, einer Liebe, die alles überdauert, die alles verwandelt. Liebe ist eine Kraft, die verwandelt. Es sind immer drei Aufgaben, drei Prüfungen, in den Märchen zu vollbringen. An diesen Aufgaben wird der Dummling wie auch der Held geprüft. Für mich beziehen sich diese drei Aufgaben auf den irdischen, den geistigen und den seelischen Bereich. So ließe sich der Teppich dem Irdischen zuordnen, der Ring zum Geistigen und die Braut als das Seelische. Wenn Körper, Geist

und Seele zu einer Einheit gefunden haben, wenn sie miteinander wirken, erfahren wir uns als heil und königlich. Wir sind ein ganzheitlicher Mensch geworden.

Die Figur des Dummlings in den Märchen allgemein zeichnet ein gesundes Selbstvertrauen und Gottvertrauen, ein Vertrauen in die Schöpferkraft, aus. Er ist sanftmütig und empfindsam. Er hat Mitgefühl für seine Umwelt, das bedeutet, er sieht Menschen und Tiere in der Not und bietet seine Hilfe an, ebenso den märchentypischen grauen Männlein oder Weiblein am Wegesrand, die zuerst von ihm Hilfe erbitten, bevor sie ihm Hilfe gewähren und ihm auf seinem Weg weiterhelfen. Er setzt sich bereitwillig ein und sein absichtsloses Handeln (ohne Berechnung und auf den eigenen Vorteil bedacht zu sein) führt zum Glück. Er kann zuhören, er hört nach innen und hat ein feines Hören in die Welt. Er hat ein weites Herz. Jemand, der nach der Weisheit seines Herzens handelt, ist kein Kleingeist. Er ist gerade heraus und verbiegt sich nicht. Er ist sich seiner Selbst würdig und erlangt dadurch eine natürliche Autorität. Er ist den Königsweg gegangen und wird zum König gekrönt.



ABSCHLIESSEND NOCH EINIGE GEDANKEN ZUM ZUM KÖNIGSWEG

Den Königsweg – die via regia - hat jeder Mensch für sich selbst zu gehen. In der Fachwelt der Märchen wird von der Suchwanderung gesprochen. Wer sich auf den Königsweg begibt, erfährt, dass es kein leichter Weg ist. Gern hätten wir es bequemer. Manchmal erscheint der Weg endlos, manchmal ist er steinig. Er kann abschreckend sein, streckenweise tappen wir (mutlos) im Dunkeln. Es bedarf wohl eines guten Vertrauens zu sich selbst sowie des Gottvertrauens: Ich werde geführt und begleitet.

Es gibt Situationen, die den Wanderer auf diesem Weg herausfordern: Ist er bereit, die Herausforderung anzunehmen? Ist er bereit, mit Willenskraft und Disziplin seinem Weg zu folgen? Hat er den Mut, sich inneren „Dämonen“ zu stellen? Erkennt er, wann er an seine Grenzen kommt und er um Rat fragen oder andere um Hilfe/Unterstützung bitten muss?

Immer wieder steht der Wanderer auf seinem Weg vor Entscheidungen. Dies sind die Herzens-Prüfungen: Wie entscheidet er sich? Sieht er nur sich selbst oder auch den anderen? Aus welchem Impuls heraus handelt er? Ist es Macht, Gier oder Erfolgssucht oder ist es zum Wohl für sich wie auch für andere? Erkennt er den günstigen Augenblick - ergreift er die Gunst der Stunde? Kann er in Ruhe abwarten? Weiß er, wann die Zeit reif ist für tatkräftiges Handeln?

Der Königsweg ist ein Reifungsprozess: Es sind innere Konflikte zu lösen, Ängste wahrzunehmen und zu überwinden, um neuen Dingen angstfrei zu begegnen. Nicht alle Lebenswünsche lassen sich auf dem Weg erfüllen.

Manchmal müssen wir etwas opfern, manchmal müssen wir Verzicht üben. Trotz erfahrener Niederlagen bleibt der Wanderer auf dem Königsweg optimistisch und geht immer wieder neu an eine Sache heran. Jeder, der sich auf diesem Weg befindet, erfährt Unterstützung, Gnade und Liebe zu Zeiten, wo er es am wenigsten erwartet. Dies lässt auch in ihm die Liebe reifen und befähigt ihn mit der Zeit, voll Güte zu handeln.

Der Königsweg führt

- zu einer Mündigkeit: Ich spreche für mich
- zum „Sich-selbst-Erkennen“: Ich bin mir meiner Fähigkeiten bewusst, ich habe meine Stärken erkannt und fördere meine Begabungen. Ebenso kenne ich meine Schwächen und bekenne mich zu meinen Fehlern.
- zu einer Selbstständigkeit: Ich bin aufrichtig und stehe für mich ein, ich wähle und entscheide weise, ich zeige mich offen und ehrlich meinem Gegenüber, bin bereit mich ungeklärten Dingen zu stellen.
- zur inneren Freiheit und zur wahren Identität.

Der Mensch ist auf der Suche nach seinem wahren Selbst. Der Geist strebt nach Selbstfindung und Selbstverwirklichung. König oder Königin seines Lebens zu sein heißt, selbstbeherrscht und selbstbestimmt zu leben. Schönheit, die von innen strahlt, und ein harmonisches Sein charakterisieren den königlichen Menschen. Sie sind Ausdruck eines gelungenen Daseins. Und gerade deshalb lebt ein königlicher Mensch sein Dasein zum Wohle der Welt und aller Kreaturen.

Text: Simone Warken



KONTAKT

Simone Warken
Märchenerzählerin mit keltischer Harfe

Julius-Leber-Str. 6a
33615 Bielefeld
Tel. 0521 – 13 02 21
E-Mail: info@maerchen-in-fuelle.de
www.maerchen-in-fuelle.de



Simone Warken
Märchenerzählerin



„Aus der Tragödie meiner Mutter ist kein Krankheits-, sondern ein Liebesfilm entstanden, der mit melancholischer Heiterkeit erfüllt ist.“
David Sieveking

Vergiss mein nicht

Vergiss mein nicht ist ein Film über die Liebe – zwischen Mutter und Sohn, Eltern und Kindern, Mann und Frau. Vergiss mein nicht ist auch ein Film über Alzheimer-Demenz – eine Erfahrung, die viele Familien erschüttert und verändert. Vergiss mein nicht – persönlich, warmherzig, humorvoll und optimistisch.

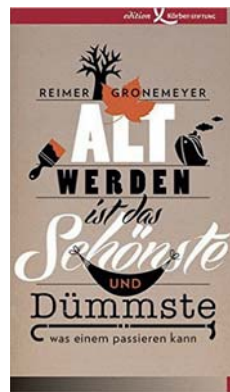
David zieht wieder zu Hause ein und übernimmt für einige Wochen die Pflege seiner demenzerkrankten Mutter Gretel, um seinen Vater Malte zu entlasten, der sich seit seiner Pension vor fünf Jahren um seine Frau kümmert. Während Malte in der Schweiz für ein paar Wochen neue Kraft tankt, versucht sich David als Pfleger seiner Mutter. Mit dem Einverständnis der Familie dokumentiert er seine Zeit mit Gretel: David ist plötzlich Sohn, Betreuer und Dokumentarfilmer in einer Person. Seine Gegenwart und die Anwesenheit des Filmteams wirken erfrischend auf die Mutter, die endlich wieder Eigeninitiative entwickelt und neue Lebensfreude zeigt. Trotz ihrer zeitlich wie örtlichen Orientierungslosigkeit bleibt Gretel heiter und gelassen: Sie hält sich für eine junge Frau und David für ihren Mann Malte.





Jürgen Wiebicke (2013)
Dürfen wir so bleiben, wie wir sind? Gegen die Perfektionierung des Menschen - eine philosophische Intervention.

Seit zweieinhalbtausend Jahren fragen Philosophen: »Was ist der Mensch?« Doch seit einigen Jahrzehnten arbeiten Naturwissenschaftler und Mediziner mit ungekannter Dynamik an seiner Neuschöpfung. Organtransplantation, Altersforschung, Sterbehilfe, Hirndoping, Roboterethik, Gentechnik: Die Umbauarbeiten am Projekt Mensch verlaufen in rasantem Tempo. Der Philosoph und Journalist Jürgen Wiebicke besucht die wichtigsten ethischen Großbaustellen unserer Zeit, auf denen darum gerungen wird, ob die Würde des Menschen noch als Fundament taugt.



Reimer Gronemeyer (2014)
Altwerden ist das Schönste und Dümme, was einem passieren kann.

Früher wussten die Menschen ganz selbstverständlich, was man im Alter tat und was man ließ. Heute erleben die Alten neue Freiheiten und Möglichkeiten, aber auch neue Zwänge. Reimer Gronemeyer stellt mit wissenschaftlicher Expertise und aus eigener Erfahrung eine entscheidende Frage: Wie wollen wir alt werden in einer Gesellschaft, die keine Vorbilder für ein acht oder neun Jahrzehnte langes Leben hat?



Viktor E. Frankl (Neuausgabe 2009)
*... trotzdem Ja zum Leben sagen
Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager.*

„Die Konzentrationslager Hitlers und Himmlers sind heute historisch, sie sind nur ein Beispiel für vielfach andere, neuere Höllen; und wie Viktor Frankl seine Lager-Zeit überwand, das ist inzwischen anwendbar geworden auf viele, nicht nur deutsche Situationen, die Zweifel am Sinn des Lebens nahelegen.“

Hans Weigel im Vorwort



Reimer Gronemeyer + Andreas Heller (2014)
In Ruhe sterben: Was wir uns wünschen und was die moderne Medizin nicht leisten kann . Ein Appell zum humanen Umgang mit Sterbenden

Der medizinische Kampf gegen den Tod hat absurde Züge angenommen. Technik und Bürokratie haben sich in Kliniken und Hospizen breitgemacht; das »qualitätskontrollierte Sterben« wird zur Realität. Die beiden Autoren plädieren leidenschaftlich für eine fürsorgliche Begleitung sterbender Menschen. Ihre Kritik gilt jenen Kliniken, die ihre Patienten in vielfach unangemessener Weise langwierigen und schmerzhaften Therapien aussetzen, statt ihnen ein würdiges Sterben zu ermöglichen.

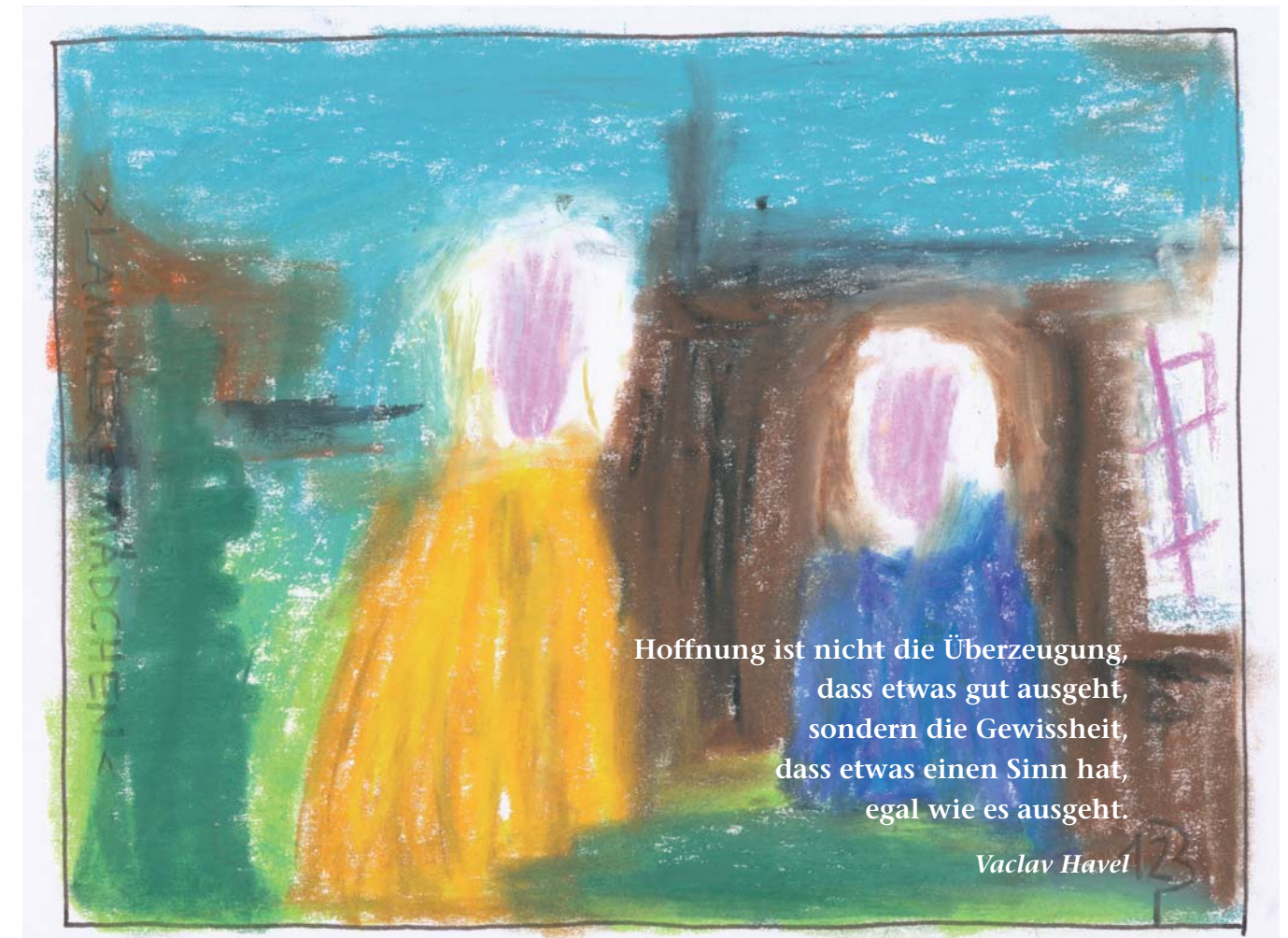


Gerbert van Loenen (2014)
*Das ist doch kein Leben mehr!
Warum aktive Sterbehilfe zu Fremdbestimmung führt.*

Aktive Sterbehilfe schadet der Selbstbestimmung von Kranken und Behinderten mehr als sie nutzt. In den Niederlanden hat sie zu einem gesellschaftlichen Klima geführt, in dem der Lebenswert von Kranken und Behinderten offen infrage gestellt werden kann.

Gerbert van Loenen zeigt, warum: Er erläutert die historischen Debatten zur Legalisierung aktiver Sterbehilfe in den Niederlanden und spricht über die Unmöglichkeit, sie auf einwilligungsfähige Patienten zu beschränken. Er analysiert die nachgewiesenen Fälle unverlangter Sterbehilfe, etwa bei Neugeborenen, und zeigt, dass niederländische Ärzte und Angehörige besonders rasch an der Sinnhaftigkeit lebensrettender Maßnahmen zweifeln.

Differenziert und am konkreten Beispiel belegt sein Buch, dass die Sterbehilfepraxis der Niederlande auf Abwege geführt hat – und dass andere Länder diese Erfahrung beherzigen müssen.





Veranstaltungen

Wenn Sie mehr über die Hospiz-idee erfahren wollen oder sich für Themen im Zusammenhang mit Tod und Trauer interessieren, sind Sie herzlich zu den öffentlichen Veranstaltungen der Hospizbewegung Herford eingeladen.

Einführungskurs in die Sterbebegleitung

Samstag, 23. Sept. 2017, 9.00 - 16.00 Uhr
 26. Sept. 2017 - 05. Dez. 2017, immer dienstags 17.00 - 20.00 Uhr
 Samstag, 09. Dez. 2017, 9.00 - 16.00 Uhr
 Johannes - Haus, Auf der Freiheit 13 - 15, 32052 Herford

Einblick in die Ethikberatung

26. Juni 2017, 19.30 Uhr
 Johannes - Haus, Auf der Freiheit 13 - 15, 32052 Herford
 Tanja Löbbing, Klinische Ethikerin, Ev. Krankenhaus Bielefeld

Rendezvous mit dem Leben

18. September 2017, 19.30 Uhr
 Johannes - Haus, Auf der Freiheit 13 - 15, 32052 Herford
 Manfred Hillmann, Sozialpädagoge und Logotherapeut, Meppen

Sterben lernen (Solotheaterstück)

13. November 2017, 19.30 Uhr
 Frühherrenhaus, Petersilienstr. 3a, 32052 Herford
 Andreas Bentrup, Augenblick-Theater, Herford

Weitere Veranstaltungen und die dazugehörigen Informationen finden Sie unter

www.hospiz-herford.de

IMPRESSUM

Herausgeber: Hospizbewegung Herford e.V.
 Auf der Freiheit 13 - 15, 32052 Herford
 Tel.: 0 52 21 / 5 51 05
 info@hospiz-herford.de, www.hospiz-herford.de

Redaktion: Dr. Kerstin Volland, Susanne Dieckmann
 Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Bankverbindung: Hospizbewegung Herford e.V.
 Sparkasse Herford
 IBAN DE23 4945 0120 0104 0069 78
 BIC WLAHDE44XXX

Grafische Gestaltung + Satz:
 Olga Gorodetski, www.gorodetski-design.de

Bildrechte, wenn nicht anders vermerkt:
 Bernhard Hubert
 www.lebensfreude-projekt.de

HOSPIZBEWEGUNG HERFORD e.V. im Überblick

Hospizarbeit

- Wir begleiten schwerkranke und sterbende Menschen und ihre Angehörigen
- Wir unterstützen und entlasten Angehörige und Pflegende
- Wir nehmen uns Zeit, um dazubleiben, miteinander zu reden, zu hören, vorzulesen oder zu schweigen
- Wir besuchen Sie auch in der Zeit der Trauer
- Wir arbeiten ergänzend zu den schon behandelnden und begleitenden Diensten
- Wir arbeiten ehrenamtlich, die Begleitung ist für die Betroffenen kostenlos

Begleitung von Sterbenden und Angehörigen

- Zuhause
- In Alten- und Pflegeheimen
- Im Klinikum
- Auf der Palliativstation

Der Verein

- 40 Menschen begleiten Schwersterkrankte und Sterbende
- 160 Menschen unterstützen durch Mitgliedschaft
- Der Vorstand leitet und trägt die Verantwortung
- 2 hauptamtliche Mitarbeiterinnen koordinieren

Unterstützung für ehrenamtliche Mitarbeiter/innen

- Einführungskurs in die Sterbebegleitung
- Supervision und Gruppentreffen
- regelmäßige Fortbildungen der ehrenamtlich Tätigen
- Persönliche Begleitung durch die Koordinatorinnen

Vernetzung mit

- den 9 Alten- und Pflegeheimen
- dem Palliativmedizinischen Konsiliardienst MuM
- dem Klinikum Herford
- der Palliativstation Herford
- der Lebenshilfe Herford e. V.
- den ambulanten Pflegediensten

Öffentlichkeitsarbeit

- Offene Montage
- Fortbildung für Mitarbeiter/innen in sozialen Einrichtungen
- Unterrichtsbegleitende Projekte an Schulen
- Informationsveranstaltungen, als Angebot für alle an unserer Arbeit oder an entsprechenden Themen interessierten Menschen



Susanne Dieckmann und Dr. Kerstin Volland
 Koordinatorinnen

KONTAKT

Hospizbewegung Herford e. V.
 Auf der Freiheit 13 - 15
 32052 Herford

Telefon: 0 52 21 / 5 51 05
 E-Mail: info@hospiz-herford.de
 Internet: www.hospiz-herford.de

Bürozeiten:

Mo, Di, Mi, Fr: 09.00 - 11.00 Uhr
 Do: 15.00 - 17.00 Uhr

Sie können uns helfen:

- durch Ihre aktive oder passive Mitgliedschaft
- durch ehrenamtliche Mitarbeit
- durch Ihre Spende



Vorname

Name

Straße / Haus-Nr.

PLZ / Ort

Telefon

E-Mail-Adresse

Bitte zutreffendes ankreuzen

- Ich möchte Mitglied werden
- Ich unterstütze die Ziele der Hospizbewegung mit einer freiwilligen Spende von _____ EUR jährlich
- Ich überweise den Betrag auf das Konto der Hospizbewegung e. V. bei der Sparkasse Herford
IBAN DE23 4945 0120 0104 0069 78
BIC WLAHDE44XXX
- Ich möchte den Betrag abbuchen lassen
(Bitte die Einzugsermächtigung ausfüllen)

Ort / Datum

Unterschrift

EINZUGSERMÄCHTIGUNG

Hiermit ermächtige ich widerruflich die Hospizbewegung Herford e.V. meine Spende von meinem Konto einzuziehen.

Kontoinhaber/in

Bankinstitut

Konto-Nr.

BLZ

IBAN

BIC

Der Jahresbeitrag wird jährlich zum 01.06. eingezogen.

Ort / Datum

Unterschrift

Diese Seite bitte ausschneiden und senden an:
Hospizbewegung Herford e. V.
Auf der Freiheit 13 - 15
32052 Herford



© Patrick Hollerbach / aboutpixel.de

Danke ...

für die großzügigen Spenden, die zugunsten der hospizlichen Arbeit bei uns eingegangen sind. Ohne Ihre hilfreiche finanzielle und die damit verbundene ideelle Unterstützung kann unsere Arbeit dauerhaft nicht geleistet werden.

Danke ...

im Namen aller ehren- und hauptamtlichen Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Hospizbewegung Herford e.V. und besonders auch im Namen der schwerstkranken Menschen und ihrer Familien.

Danke ...

an Alle, die diese Ausgabe mit Ihren Artikeln, Beiträgen und Ihrer Mitarbeit ermöglicht haben.



SPENDENKONTO:

Hospizbewegung Herford e.V.

Sparkasse Herford

IBAN DE23 4945 0120 0104 0069 78

BIC WLAHDE44XXX



HOSPIZBEWEGUNG HERFORD e.V.

Auf der Freiheit 13-15 • 32052 Herford • Telefon: 0 52 21 / 5 51 05

E-Mail: info@hospiz-herford.de • Internet: www.hospiz-herford.de