

# Kirche und Gesellschaft

Herausgegeben von der  
Katholischen Sozialwissenschaftlichen  
Zentralstelle Mönchengladbach

Nr. 230

Heinrich Pompey und Mira Strohbach

## Leben an der Grenze

Über den christlich-humanen Umgang  
mit Sterben und Tod

J.P. BACHEM VERLAG

---

Die Reihe „Kirche und Gesellschaft“ will der Information und Orientierung dienen. Sie behandelt aktuelle Fragen aus folgenden Bereichen:

*Kirche, Politik und Gesellschaft*

*Staat, Recht und Demokratie*

*Wirtschaft und soziale Ordnung*

*Familie*

*Schöpfungsverantwortung und Ökologie*

*Europa und Dritte Welt*

Die Hefte eignen sich als Material für Schule und Bildungszwecke.

Bestellungen

sind zu richten an:

**Katholische Sozialwissenschaftliche Zentralstelle**  
**Brandenberger Straße 33**  
**41065 Mönchengladbach**  
Tel. 0 21 61 / 20 70 96 · Fax 0 21 61 / 20 89 37

Redaktion:

**Katholische Sozialwissenschaftliche Zentralstelle**  
**Mönchengladbach**

Erscheinungsweise: Jährlich 10 Hefte, 160 Seiten

Die letzte Phase des Lebens ist - nicht zuletzt durch die deutlich angestiegene durchschnittliche Lebenserwartung (sie liegt bei 72 Jahren für Männer und 79 für Frauen) und die Fortschritte im medizinischen Bereich - nicht selten gekennzeichnet von körperlichen Gebrechen, Krankheit, chronischen Schmerzen und stark eingeschränktem Lebensradius. Ca. 70% der Bevölkerung verbringt den Lebensabend im Altenheim oder Krankenhaus und stirbt auch dort, manchmal nur noch verwaltet von medizinischen Apparaten.

Dabei hat auch diese *letzte Phase* des Lebens ihre Werte und Herausforderungen und ihren *guten Sinn*. Angesichts dessen, daß dem scheidenden Menschen nicht mehr viel Zeit auf Erden bleibt, ist er - wie vielleicht nie zuvor - herausgerufen, sich bewußt zu machen, worauf es für ihn denn wirklich im Leben ankommt, und die letzten Aufgaben seines Lebens, die von ganz neuer Radikalität sind, zu bewältigen. Um dieses zu leisten, bedarf es einer *guten Begleitung*, die den Sterbenden nicht zum Objekt medizinischer Versorgung macht. Auch der Sterbende ist ein Lebender mit Bedürfnissen nach Nähe, Wertschätzung und sinnvollem Dasein.

Andererseits hat *auch der sterbende Mensch dem Begleiter etwas zu geben*. Denn er geht ihm voraus auf einem Weg, der einmal unser aller Weg sein wird. Wir alle haben das Sterben noch vor uns, und wenn wir uns auf die Wirklichkeit des Sterbenden einlassen, bereit sind, uns mit den Themen auseinander zu setzen, die der Sterbende uns zumutet, werden wir viel für unser Leben und Sterben lernen können. Im gemeinsamen Sich-Begleiten können alle Phasen des Lebens, auch die letzte, gelingen und zum gegenseitigen Reichtum werden.

### **Die gesellschaftliche Situation von Tod und Sterben heute**

Das Problem unserer heutigen Gesellschaft stellt sich so dar, daß trotz der Hochkonjunktur an publizistischer und andersweitischer Auseinandersetzung mit den Themen Tod und Sterben - man beachte nur die vielen Interessengruppen - das konkrete Sterben und mehr noch das eigene Sterbenmüssen weitgehend ausgeblendet bleiben. Mindestens jeder zweite Mensch stirbt heute im Krankenhaus, in einer fremden Umgebung und nicht in seiner Familie. Im Durchschnitt verfügt heute ein 40jähriger über soviel unmittelbare Erfahrungen mit Tod und Sterben, wie vor zwei Generationen ein 14jähriger. Oft hören wir die Warnung, daß Kinder sich nicht von verstorbenen und aufgebahrten Familienangehörigen verabschieden sollen. Schwere psychische Traumata werden befürchtet.

Das sterbende Familienmitglied wird nicht selten als *Störfaktor* erlebt, der die eigene Freiheit beeinträchtigt; es wird in eine spezielle Einrichtung ge-

bracht, von anderen abgeschirmt und schließlich rasch beerdigt - in den USA vorher entsprechend kosmetisch aufbereitet. "Rufen sie mich bitte an, wenn der Onkel verstorben ist."

Doch nicht nur im Familienkreis verschließt man sich der Auseinandersetzung mit dem Sterben. So versuchte 1990 eine Bürgerinitiative die Einrichtung eines Hospizes in einem Wohngebiet zu verhindern, weil man sich durch den Anblick von Terminalpatienten gestört fühlte. Auch ein Blick in die Medien zeigt, wie sehr unsere Gesellschaft heute auf ewige Jugend, Dynamik und Leistungsfähigkeit baut.

In Zeiten, in denen die Menschen stärker im Einklang mit den Zyklen der Natur lebten, war ihnen der Tod ein selbstverständliches Faktum. Wie allen anderen Vorgängen der Natur gegenüber konnte man sich auch dem Sterben nur überlassen. Für den modernen Menschen, der alles machen und alles in den Griff bekommen kann, ist das Faktum des Todes wohl der größte Kontrapunkt, Widerspruch und eine radikale Infragestellung seines Lebens. In Sterben und Tod kommt sein fast allmächtig erscheinendes "Machen-Können" an eine absolute Grenze. Ein "Sich-lassen-Können" - die einzige Lebensmöglichkeit in dieser Stunde - ist ihm unmöglich. So muß der Tod möglichst perfekt verdrängt und die Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit auf das letzte Stündlein verschoben werden. Wenn doch die Unausweichlichkeit des Sterbenmüssens in den Blick genommen wird, dann hauptsächlich resignierend: "Wenn der Deckel zu ist, ist alles aus, da ist nichts dran zu machen."

Auch die große Mobilität, die vielen Trennungserfahrungen des modernen Menschen und seine Rastlosigkeit im beruflichen und familiären Lebensalltag haben ihm anscheinend nicht dazu verhelfen können, sich im Abschiednehmen und Trauern einzuüben. Durch die Flucht in je neue Aktivitäten versucht er, dem Abschiederleben zu entweichen. Sterben und Tod werden nicht mehr als Teil des Lebens angenommen. Die Menschen sind unfähig geworden zu trauern und damit auch zu sterben, weil sie unfähig geworden sind zu leben. Ein altes Sprichwort sagt: "Wer nicht stirbt, bevor er stirbt, der verdirbt."

Nicht nur der Umgang mit Tod, auch die Lebensstile vieler - im Kranksein wie im Gesundsein - sind heute von der Unfähigkeit geprägt, die Bedingtheiten und Begrenzungen im Leben zu akzeptieren. Denn der Mensch ist unfähig geworden, Machtlosigkeit auszuhalten, Verzicht zu üben und sich vertrauensvoll auf die "Wirk"-lichkeiten des Lebens einzulassen. Der heutige Mensch will Leben nur noch machen, nicht mehr wagen. Seine unsichere oder gar abweisende Einstellung zu Tod und Sterben bringt eine Lebens-Vertrauens-Krise ans Licht. Nur wer vertraut, kann etwas Unbekanntes wagen

und damit neue, ungekannte, ungeplante Lebensmöglichkeiten gewinnen. Ganzheitliches Lebenkönnen, das Geist, Seele, Leib und Mitwelt einschließt und damit Leben in größerer Fülle bewirkt, setzt Akte des Vertrauens voraus. In früheren Zeiten konnten Welt- und Glaubenserfahrungen helfen, die unabweichlich anzunehmende Grenze des Todes nicht zu verdrängen und zu tabuisieren, sondern beziehungsweise, d.h. auch lebensvoll zu gestalten. Der heutige Mensch hat das Urvertrauen zum Leben verloren, er ist nicht mehr fähig, an das Gute im anderen, in der Natur und in seinem eigenen Leben zu glauben, die "Wirk"-lichkeiten des Lebens nicht nur resignierend hinzunehmen, sondern auch liebevoll zu akzeptieren und anzunehmen sowie zu hoffen, daß die Gutheit jedes Lebens sich entfalten kann und wird.

### **Die Wirklichkeit des Sterbenden**

Der Mensch in der Terminalphase seines Lebens muß sich nicht nur damit auseinandersetzen, daß er bald sterben und nicht mehr leben wird, sondern ebenso damit, daß er von nun an eine völlig unbekannte, neue Lebenssituation bewältigen muß; denn nicht der Tod, sondern das Sterben und die damit verbundenen Beeinträchtigungen lösen zumeist die größeren Ängste und Sorgen aus. Kommt der irreversibel kranke bzw. alte Mensch zum Sterben ins *Krankenhaus* oder Altersheim, hat er sich einem *fremden Lebensrhythmus* anzupassen. Sein Tagesablauf wird durch andere Menschen und physische Fakten bestimmt. Er nimmt wahr, daß das Leben draußen weitergeht und er immer weniger dazugehört. Sein Lebensraum verengt sich. Das Leben um ihn herum "zieht sich zurück": der Kontakt zu Kollegen und Freunden nimmt ab, und selbst die Zuwendung des medizinisch pflegerischen Personals fällt bei Sterbenden reduzierter aus als bei anderen Kranken einer Klinik. Auch die finanzielle Lebens- und Pflegeabsicherung, unerledigte Belastungen aus zwischenmenschlichen Beziehungen - wie Zerwürfnisse und Verbitterungen über andere Menschen - bestimmen psychisch und geistig oft leidvoll diese Phase des Lebens.

*Erleben und Verhalten* angesichts dieser Realitäten sind in der Terminalphase des Lebens *individuell* und komplex. Die charakteristischen Persönlichkeitsmerkmale, die Lebenserfahrung und Lebensprägung, die Einflußfaktoren seines aktuellen sozialen Umfeldes sind bei jedem Sterbenden unterschiedlich, so daß eine Vorhersage wie eine repräsentative Beschreibung des psychischen Erlebens und Verhaltens in der Terminalphase des Lebens nicht möglich ist.

Es ist naheliegend, daß die im Verlauf eines Lebens *gewordene Persönlichkeit* mit ihren charakteristischen Zügen auch die letzte Phase des Lebens prä-

gen wird. Dabei werden die anlagebedingten Eigenschaften der Kernpersönlichkeit in dieser Phase vermutlich stärker dominieren, weil die Selbstkontrolle durch Schmerzen und Enttäuschung über die eigene Schwäche eingeschränkt sein kann. Die Art, sich seinem Wesen entsprechend zu verhalten - eher nach innen gekehrt oder nach außen gewandt, mehr zur Aktivität oder Passivität neigend, psychisch labil oder gleichsam mit beiden Beinen im Leben stehend -, wird auch das Erleben des Sterbens mitprägen.

Eine bedeutsame Rolle spielt auch die Verfassung des Sterbenden. Als Lebender hat er bestimmte *Bedürfnisse* als die eigentlichen Triebfedern des psychosozialen Lebens und Wachsens, wie *Maslow* sie darstellen konnte. Da sind zunächst die *physiologischen Bedürfnisse* nach körperlichem Wohlbefinden. Doch schon hier muß der Sterbende Beeinträchtigungen erfahren. Oft quälen ihn Mattheit und Schmerzen, lassen ihn nicht schlafen, rauben den Appetit. Eine dauernde Frustration dieser grundlegenden Bedürfnisse beeinträchtigt aber nicht nur die Möglichkeit der Befriedigung der hierarchisch übergeordneten Bedürfnisse, sondern über kurz oder lang auch die Lebenssicht und Lebensinterpretation. Das Bedürfnis *nach Sicherheit* wird im Klinikalltag oftmals auch nicht erfüllt. Zwar kann die Versorgung im Krankenhaus gegenüber der Versorgung zu Hause auch entlasten, doch medizinische Apparate, wechselnde Betreuungspersonen und nicht zuletzt die geheimnisvolle Macht des Sterbevorgangs verunsichern stark. Das nächsthöhere Bedürfnis *nach Zugehörigkeit* ist ebenso unbefriedigt. Die Arbeitswelt geht "draußen" auch ohne den Kranken weiter. In der Klinik verschärft sich das Gefühl von Anonymität und Verlassenheit noch, u.a. durch die eingeschränkten Besuchszeiten und die räumliche Entfernung von den Angehörigen. Auch die Bedürfnisse nach *Geltung* und schließlich nach *Selbstwerdung* sind eingeschränkt. Der Sterbende glaubt, durch sein Darniederliegen nichts mehr leisten zu können, sein Leben erscheint ihm als sinnlos. Wofür könnte er noch Anerkennung bekommen? In der Klinik sind ihm oft alle Selbstbestimmungsmöglichkeiten genommen, er muß sich möglichst reibungslos in diesen fremden Lebensrhythmus eingliedern, sich gleichsam aus der Hand geben. Die eigene Würde und Werthaftigkeit wird selten noch erlebt.

### **Die letzte Lebensphase bestehen**

Die *drei großen Lebensthemen*, die sich auch in der letzten Lebensphase stellen und in guter Weise verarbeitet werden müssen, sind Trennung, Angst und Akzeptanz. Hierbei spielt eine entscheidende Rolle, inwieweit diese Themen in den bisherigen Lebensphasen zugelassen und verarbeitet wurden. Die in der Terminalphase unabänderliche *Trennung von Freunden und An-*

*gehörigen*, von der Vielfalt der körperlich erfahrbaren Lebensmöglichkeiten, muß verkräftet werden. Von den unterschiedlichen Dimensionen der eigenen Lebenswelt gilt es Abschied zu nehmen. Dies gelingt in dem Maße, wie die vielfältigen Trennungserfahrungen im bisherigen Lebenskonzept verarbeitet wurden. Dabei ist relevant, welche Bewertung, welche Sinnperspektive die Trennung von Liebgewordenem oder der Tod von Angehörigen bislang erhielt. Wurden nur Verdrängungsmechanismen eingeübt, oder fand eine gelingende und versöhnte Loslösung durch positive Verarbeitungsmechanismen statt?

In bezug auf das Lebensthema *Angst* stellte der Thanatopsychologe *Wittkowski* fest, daß vor allem körperliches Leiden, Demütigung, Verlust persönlicher Würde sowie Einsamkeit, Aufgabe wichtiger Lebensziele, Folgen des eigenen Todes für die Angehörigen, Bestrafung im Jenseits, Vernichtung des eigenen Körpers und das auf einen zukommende Unbekannte gefürchtet werden. Dabei fällt auf, daß Frauen stärker Ängste äußern als Männer, Ängste vor allem von Personen mittleren Alters und emotionaler Labilität bekundet werden und daß der Grad der religiösen Bindung eine deutliche Rolle spielt: Sowohl a-religiöse als auch überzeugt religiöse Menschen weisen weniger Angst vor dem Sterben auf als die religiös unsicheren. Weiter ist festzustellen, daß das jeweilige Gottesbild des Sterbenden die Bewältigung von Angst vor Tod und Sterben entscheidend beeinflusst.

Bezüglich der *Akzeptanz von Tod und Sterben* spielt neben der Grunddisposition einer Persönlichkeit die Lebenserfahrung und damit das Einüben in Annahme und Hinnahme von leidvollen Lebensrealitäten eine entscheidende Rolle. Grundsätzlich kann auf zweierlei Weise mit leidvollen Erfahrungen umgegangen werden: abwehrend, verdrängend oder positiv verarbeitend. Psychische Abwehrmechanismen können z.B. sein: Nicht-wahrhaben-Wollen, Projektion auf andere, innerer Rückzug, Autoaggression, Verkehrung ins Gegenteil, Sublimierung. Sie alle dienen jedoch nicht der Problemlösung und Verarbeitung. Das können die sogenannten Copingmechanismen leisten. *Kröber* unterscheidet kognitive, kognitiv-affektive und affektive Bewältigungsstrategien. Dazu gehört z.B. die Fähigkeit, sich nicht von den negativen Gefühlen überrollen zu lassen, sondern sich gleichsam gedanklich abzusetzen, um die Situation überdenken, verstehen und Auswege finden zu können. Auch die Fähigkeit, eigene Gefühle wiederzuerleben, verschiedene Ausgänge zu entwerfen, zu analysieren, Beziehungen zu Gedanken und Gefühlen anderer herzustellen und die Energie (z.B. die eigene Wut) auf positive Bahnen in Richtung Problemlösung zu lenken, gehören zu den Copingmechanismen.

*Einen entscheidenden Einfluß* auf die Bewältigung der letzten Lebensphase hat ebenso das *Verständnis und die Bedeutung des Todes* für den betroffenen Menschen. Zunächst können einmal vier Todestypen unterschieden werden. Neutral und nüchtern als "Lebensende" wird der Tod eher von Menschen mittleren Alters und mehr von Männern verstanden. Frauen neigen dagegen mehr zu dem Verständnis "fremde Macht" bzw. "Schicksal", dem man sich nur überlassen kann. Bei alten und leidenden Menschen wird der Tod oft als "Erlösung" gesehen, bei jüngeren eher als "angstauslösendes Phänomen". Die Kognitionspsychologie hat den bedeutsamen Zusammenhang zwischen Emotion und Kognition dargestellt, nach dem die Gefühle wesentlich durch die Bedeutung, die die Dinge für uns haben, und die Bewertung, die wir ihnen beimessen, hervorgerufen und in ihrer Intensität bestimmt werden. Umgekehrt beeinflussen unsere Emotionen auch die kognitiven Verarbeitungsprozesse. Je nachdem, wie wir das Sterbenmüssen für uns beurteilen, wird es unsere Emotionen und unsere Auseinandersetzung mit ihm bestimmen.

### **Philosophische und theologische Deutungsangebote**

Auch die *Philosophie* hat ihre Deutung des menschlichen Seins. Unser Dasein ist kontingentes, d.h. nicht-notwendiges Dasein. Es gibt keinen Grund, weshalb wir unser Leben haben müßten. Wir waren einmal nicht und werden einmal nicht mehr sein. Nichts hält uns notwendig im Leben. Gerade in Umbruchsituationen kann der Mensch erspüren, wie ungesichert sein Leben ist, und nicht selten versucht er dann, durch Aufgaben bis hin zur Selbstaufopferung sich für andere unentbehrlich zu machen, um sich so sein Dasein zu sichern. Mit der Erfahrung der Begrenztheit der menschlichen Lebensmöglichkeiten tritt auch die Frage nach dem Jenseits der Grenze ins Bewußtsein und fordert uns zum Über-Schreiten, d.h. zum Trans-zendieren, auf. So ist der Mensch zwar von seinen endlichen Grenzen bestimmt, doch gleichzeitig zur Unendlichkeit herausgerufen.

Ohne Hoffnung auf ein Woraufhin kann der Mensch seine Grenze nicht in einer positiven Weise übersteigen, das kann nur in einem praktischen Akt des Vertrauens gelingen. In jedem Überschreiten von Grenzen öffnet sich der Mensch auf Neues, noch Unbekanntes. Das bedeutet aber persönliches Wachstum, und das ist auch in der letzten Phase des Lebens, im Sterben möglich. Die Begrenztheit seines Lebens macht dem Menschen deutlich, wie weit seine Möglichkeiten reichen, wenn er sie nicht in ihren Grenzen annimmt und transzendiert. Es gibt keine Alternative zu diesem Ausstieg aus dem Leben und zum Überstieg über diese Grenze.



Die *christliche Hermeneutik* läßt sich ihrerseits von den Fragen nach den letzten Dingen und der Kontingenz des Menschen herausfordern und sucht Antworten zu geben. Zunächst einmal fällt auf, daß im biblischen Zeugnis der Schwerpunkt weniger auf dem Tod als vielmehr auf einem gelingenden Leben liegt, beides genauer gesagt nicht zu trennen ist.

Vor dem Tod am Ende des Lebens fürchtete man sich im *alten Israel* nicht. Nach einem erfüllten Leben konnten die Menschen in innerem Frieden sterben. Als eigentliche furchterregende und feindliche Todesgewalt galt dagegen der intravitale, innerweltliche Tod in Gestalt von Leid, Schmerz und Mühsal. Gefangenschaft und Krankheit waren die Spielarten des Todes, ebenso wie Mißlingen von Beziehungen, die Trennung von Liebgewordenem (Menschen, Arbeit, Wohnort), tagtägliche Verfehlungen. Am meisten wurde aber Gottesferne und Beziehungslosigkeit gefürchtet, die den Tod im Leben herbeiführten.

Im biblischen Zeugnis stellt sich die Frage nicht nach dem Faktum des Todes, sondern nach der Weise, wie mit dieser Wirklichkeit, die notwendig zur Konstitution des Menschen dazugehört, lebensförderlich umgegangen werden kann. Auch hier hat der Mensch zwei Möglichkeiten: Entweder er akzeptiert die ihm gesetzten Grenzen, indem er den Plan Gottes in sich verwirklicht, oder er verweigert sich, will selbst sein wie Gott. Daß der Mensch sich nicht erst heute schwertut, seine Kontingenz und die Begrenzung seiner Verfügungsgewalt zu bejahen, davon gibt die Bibel reichlich Zeugnis, auch von den fatalen Folgen.

Gott schuf den Menschen zwar als Beziehungspartner, doch als Geschöpf notwendig in Endlichkeit. Solange der Mensch sich in dieser Beziehung zu Gott aufgehoben fühlte, konnte er auch mit seiner Wirklichkeit positiv umgehen. Doch er verweigerte diese Beziehung, mißtraute seinem Gott, wollte nicht weiter von ihm abhängig sein, sondern sich selbst absolut setzen. Daß mit dieser Beziehungsstörung das ganze Unheil begann, liegt auf der Hand. Denn fortan konnte der Mensch sich nicht mehr mit seiner Endlichkeit abfinden. Der Tod ließ sein ganzes Machenkönnen ins Leere laufen. Er litt unter seiner Kontingenz, und alle Versuche, seine natürliche Beschaffenheit mißachtend sich selbst unentbehrlich zu machen, sich selbst sein Gott zu sein, endeten in Leid und Unglück. Die Beziehungsstörung wuchs sich aus als Störung zu sich selbst und im mitmenschlichen Bereich, bis schließlich wir alle in einem Unheilszusammenhang verstrickt waren, wo alle Täter und zugleich Opfer sind.

Damit wäre der Mensch verloren gewesen, wenn nicht Gott selbst einen neuen Beziehungsakt gesetzt hätte, indem er seinen Sohn stellvertretend für uns die Folgen der Verweigerung durchleiden und damit verwandeln ließ.

Das eröffnet uns Menschen eine neue Chance, in der Bejahung unserer Geschöpflichkeit wieder ein gelingendes Leben zu führen. *Christus* hat uns vorgelebt, wie im Vertrauen auf Gott und damit auch auf das Gutsein des eigenen Lebens, gerade auch in seiner Begrenztheit, Leid und Tod überwunden werden können und Auferstehung zu neuem Leben möglich ist. Wir sind nun angehalten, in der Nachfolge Christi wie er auf Gott zu vertrauen, was auch ein Sich-lassen-Können bedeutet, die Absage an alles Sich-anders-Wollen. Erst wenn der Mensch aufhört, sich selbst absolut zu setzen, was unweigerlich dazu führt, daß er ständig über seine Kräfte lebt, erst wenn er auf seine innere Wahrheit hört, gemäß seiner "Oiko-Logik" lebt, d.h. der wird, als den ihn Gott geschaffen hat, kann sich sein Leben wieder lebensvoll entfalten. Sakramental feiert die Kirche den Nachvollzug von Christi Sterben, Tod und Auferstehung im persönlichen Leben in der Taufe. Durch sie wird der Christ dem "Menschensohn" gleichgestaltet. Er kann nun seine realen Leiden und seine Todesangst als Anteilnahme am Tod Jesu deuten und ebenso darauf hoffen, mit ihm aufzuerstehen. Im Vertrauen auf Gott, der seine Beziehung zum Menschen nicht abbricht und, gleich wie sich der Mensch verhält, auf dessen grundsätzliches Gutsein baut, auf Gott, der für den Menschen Leben in Fülle will, kann der Sterbende auch den letzten Schritt des Lebens gehen, seine äußerste Grenze transzendieren, sich in Gott hinein loslassen. Doch geht es hierbei nicht nur um die Hoffnung auf ein Leben nach dem Tod, sondern wesentlich um die Auferstehung zu neuen Lebensmöglichkeiten im Leben selbst, gerade auch in der letzten Lebensphase, in der sich das Leben immer mehr einzuschränken scheint.

Es wird deutlich, daß die christliche Lebenswissensüberlieferung nicht nur mit einer inhaltlich-kognitiven Deutung auf die Fragen des Menschen antwortet, in dem sie die Lebensereignisse in einen übergeordneten Sinnzusammenhang stellt, sondern ebenso das Angebot einer Beziehung vermittelt. Wesentlich die Beziehung stiftet Sinn. Gott steht zum Menschen in unverbrüchlicher Liebe, er vertraut auf die guten Wachstumskräfte seines Geschöpfes und erhofft für ihn ein erfülltes Leben. So kann sich auch *der Mensch* in seinen Bedingtheiten annehmen, ja sagen zu sich und allem, was auf ihn zukommt, weil er glauben darf, daß es trotz aller Einschränkung und der Leidsituation des Sterbens noch gute Lebens- und Wachstumsmöglichkeiten für ihn geben kann. Er kann glauben, daß auch die letzte Lebensphase ihren Sinn birgt, und hoffen, daß es trotz allem eine Zukunft für ihn gibt. So kann das Transzendieren zu neuem Leben in der Terminalphase gelingen, indem ein Urvertrauensakt in das Leben - trotz allem - in den Phasen des intravitales Sterbens wie des terminalen Sterbens gesetzt wird. Der eingetübte Glaube, die

erprobte Hoffnung und die kultivierte Annahme des Lebens in Liebe sind die Grundfaktoren dieses Urvertrauensaktes, des endgültigen Transzendierens. Im Verständnis des christlichen Lebenswissens und mit der Zusage der unverbrüchlichen Nähe und Treue Gottes, die auch die Grenze des Todes überdauern, kann der Mensch es wagen, sich vertrauensvoll zu überlassen. Er muß nicht länger gegen das Sterbenmüssen ankämpfen, weil der Tod ihm seine Kontingenz vor Augen führt, die der Mensch als Folge des Beziehungsabbruchs und des Auf-sich-allein-Gestelltseins nicht akzeptieren konnte. Mit der positiven Bejahung des Unausweichlichen reduziert sich die Angst vor dem Unbekannten und vor der Einsamkeit des Sterbens; denn was auch immer geschieht, der Mensch kann sich von Gott gehalten wissen. Neben dieser Hoffnung auf eine andauernde Beziehung darf der Christ ebenso überzeugt sein, daß mit dem Tod das Leben nicht einfach beendet ist, sondern das Eigentliche gerade jetzt beginnt: Wir haben unendlich viel mehr Leben vor uns als hinter uns (quantitativer Aspekt), und wir haben ein unendlich erfüllteres Leben vor uns, als wir bisher erfahren konnten (qualitativer Aspekt). Je weniger Angst den Sterbenden aber blockiert, desto mehr Energien werden frei, kreativ die letzte Phase des Lebens sinngebend zu gestalten und positive Dinge, wie eine unverhoffte, gute Begegnung, zu genießen. Der Tod bilanziert, es radikal ernstnehmend, das Leben. Bis zum letzten Atemzug aber bleibt der Mensch wachstumsfähig und hat die Möglichkeit, seine Lebensaufgaben (z.B. Angst, Trennung und Annahme) reifend zu bewältigen.

### **Tod und Leben oder die "ars vivendi"**

Angesichts des nahen Endes stellt sich dem Menschen noch einmal neu und radikal die Frage nach dem Sinn seines Daseins. Von hier aus betrachtet er die zurückliegenden Jahre und zieht Bilanz. Hat er seine (Lebens-)Zeit sinnvoll und verantwortungsbewußt genutzt oder vertan, hat er Chancen ergriffen, aus sich etwas zu machen, die Herausforderungen des Lebens anzunehmen und daran zu wachsen? Oder neigte er dazu, eher den bequemen Weg zu gehen und sich der Verantwortung für sein Leben zu entziehen? Nicht selten kommen Sterbende beim Überblicken ihres Lebens zu dem Eindruck, daß - hätten sie noch einmal die Chance - sie vieles ganz anders machen würden. Manchmal können ausstehende Dinge, "offene Rechnungen" noch beglichen werden, manchmal bleibt nur, das eigene Stückwerk versöhnt anzunehmen. Doch steckt in diesen Erfahrungen ein ungeheurer Aufruf an das Leben und an uns, die wir noch mitten im Leben stehen: Werdet euch bewußt, daß ihr endlich seid und beurteilt von daher das, was ihr tut und lebt! Das Be-

wußtwerden der eigenen Endlichkeit kann entweder dazu führen, sich selbst in innerer Not sein Leben zu garantieren, oder - sofern der Mensch sie bejaht, weil er auf Gott und nicht nur auf sich selbst bauen kann - dazu, die Spanne des Lebens als kostbares Geschenk anzunehmen und als Herausforderung, etwas Sinnvolles daraus zu machen. Statt sich an Äußerlichkeiten zu verliehen geht es darum, wirkliche Werte im Leben zu entdecken und innere Reichtümer zu sammeln, die auch in der letzten Phase des Lebens noch erfüllen und Kraft geben. Das Wissen um den Tod kann zu einer neuen "ars vivendi" führen.

Umgekehrt hängt das Sterben-Können vom Leben-Können ab. *Imhof* versteht unter der "ars vivendi" die Kunst, das Leben von Anfang an richtig zu leben als Vorbereitung auf ein gutes Sterben. Es geht um die Entwicklung einer Lebenskultur, einer Lebensphilosophie. Diese ist rechtzeitig zu bilden und einzuüben, damit sie als kognitiv und affektiv relevante Lebensressource helfen kann, die stets vorhandenen Begrenzungen akzeptieren zu lernen und die in jeder Lebensphase vorhandenen Möglichkeiten des Lebens zu erschließen, um so eine "ars morendi" zu begründen.

Zum Beispiel gestaltet sich das Leben wesentlich angenehmer, wenn die Kunst beherrscht wird, sich an kleinen Dingen zu freuen; an Zufälligkeiten, kleinen Gesten, einem guten Gespräch, einem lieben Wort. Denn das sind die kleinen Begebenheiten, die auch noch in der letzten Lebensphase möglich sind und Kraft geben, wenn die somatischen Lebensressourcen erschöpft sind. Zum Lebenskonzept gehört wesentlich auch, wie der Mensch mit sich, seinen Fähigkeiten und Grenzen, seinen Mitmenschen und der Natur umgeht. Ist er z.B. von Gewinnstreben und Erfolgssucht bestimmt, wird er vielleicht versuchen, möglichst viel aus allem herauszuschlagen, die Natur auszubeuten, von seinen Mitmenschen und sich selbst das Letzte zu fordern. Dann aber kann die Terminalphase nur als Leistungsversagen, als Schwäche, als totale Erfolglosigkeit interpretiert und entsprechend gelebt werden. Verfügt der Mensch über keine Gegen- oder Alternativkonzepte, dann ist die letzte Phase des Lebens für ihn kaum lebbar. Logisch folgt daraus der Wunsch nach einem möglichst weit hinausgezögerten und dann raschen Ende. Die "ars vivendi" beinhaltet demgegenüber ein gutes Umgehen mit sich und seiner Umwelt. Dazu gehört wesentlich, die notwendig gesetzten Grundbedingungen, die sich z.T. aus der Kontingenz des Menschseins ergeben, z.T. aber auch für jeden individuell festgelegt sind, zunächst einmal zu akzeptieren, um dann innerhalb der Grenzen sein Leben verantwortlich und gut zu entfalten.

Das bereits erwähnte Urvertrauen mit den Wirklichkeiten Glaube, Liebe und Hoffnung gilt es bereits im Leben zu kultivieren. Der Mensch kann Ja zu sich

und seinem Leben sagen, weil nach christlicher Überzeugung zuvor Gott ihm diese bedingungslose Wertschätzung entgegengebracht hat, mehr noch: Gottes Ja ihn überhaupt erst werden ließ. In der Art angenommen kann auch der Mensch sich annehmen und an das Gut-sein als von Gott sein seines Lebens glauben. Das wiederum setzt Energien und Kreativität frei, sein Leben in die Hand zu nehmen, sich herausfordern zu lassen von den Aufgaben, die sich einem stellen, die vorläufigen Grenzen immer wieder zu transzendieren. Das bedeutet Wachstum und kann zu einem erfüllten Leben führen. Christlich ausgedrückt: hier ist der Heilige Geist Gottes, der Creator, am Wirken.

### **Dem Leiden einen Sinn geben**

Nun gibt es im Leben aber nicht nur eitel Sonnenschein, sondern vielfaches Leid, Krankheit, Not, Scheitern und Versagen. Und oft bricht diese negative Wirklichkeit gleichsam über einen herein und läßt sich weder erklären noch beschönigen, sondern quält ganz einfach nur. Aber dennoch kann sie, wie der *Schmerz* bekanntlich auch, nicht nur als Plager, sondern auch *als Mahner* verstanden werden. Sie will auf etwas aufmerksam machen: vielleicht darauf, daß der Mensch seine innere Lebens-Logik aus den Augen verloren hat und sich durch den Versuch, nach einer fremden Wahrheit zu leben, ständig überforderte oder doch zumindest sich selbst entfremdete. Nach dem alttestamentlichen Zeugnis (Buch Jesus Sirach) ist die Gesundheit Gabe Gottes, der Mensch hat aber die Verantwortung, sich durch ein Leben gemäß seiner inneren Lebenslogik gesund zu erhalten. Jede Unmäßigkeit, d.h. sich nicht beschränken können, seine Grenzen nicht akzeptieren, führt zur Krankheit. Sie mahnt den Menschen, sein Fehlverhalten zu erkennen, sich zu besinnen auf seine Wahrheit und ihr gemäß zu leben. Was für das Übel aus der Beziehungsstörung des Menschen zu Gott - wie bereits beschrieben - gilt, das gilt in ähnlichem Maße auch für diese Beziehungsstörung des Menschen zu seinem Organismus durch das Verfehlen seiner Lebenslogik. Sie äußert sich in den beiden Kategorien von Schuld und Erkrankung. Durch die leib-seelische Einheit des Menschen hat die Sünde als Verfehlung von Beziehungen auch psycho-somatische Auswirkungen. Ebenso kann auch die Beziehungsstörung im zwischenmenschlichen Bereich psychosozial und psychosomatisch krank machen. So kann jede *Krankheit* und jede Leidsituation auch *eine Botschaft* beinhalten. Diese kann christlich als der Wille Gottes verstanden werden. Denn Gott will das erfüllte Leben seiner Geschöpfe, das nur durch die Entsprechung des Lebensplanes gelingen kann. Diese Botschaft von verfehlten bzw. ungelebten Lebensmöglichkeiten zu erkennen, kann aber einen langen, durchaus schmerzhaften Prozeß bedeuten, der sich in zwei Phasen gliedert:

Er beginnt damit, daß der Mensch bewußt sein Leben in der gegenwärtigen Situation wahrnimmt und die Bereitschaft hat, seine Verfehlungen zu erkennen und zu ändern. In der Katharsisphase - der Phase des Aussprechens, Durchleidens und der Reinigung - soll sich der Mensch durch das Herausprechen der Bedrückungen, Mühsale, der Belastungen und Leiden befreien. Dabei ist die Unterstützung durch einen Mitmenschen sehr hilfreich, der den Leidenden einführend versteht, ihm klagen hilft und es nicht unterbindet. In der Metanoiaphase geht es darum, die Botschaft einer Krankheit, eines Lebenskonfliktes zu verstehen und sich entsprechend der entdeckten eigenen Lebenslogik zu verhalten. Es ist dies die Phase eines beginnenden neuen Denkens, des Gewinnens neuer Einsichten und des Erprobens neuer Handlungsmöglichkeiten.

Zuweilen kann sich mit dem Finden und Kultivieren neuer Verhaltensweisen die Leidenssituation auflösen und das Leben wieder in guten Bahnen verlaufen, manchmal ändert sich an der objektiven Leidenswirklichkeit nichts. Dann kann in der Metanoiaphase zumindest versucht werden, eine neue Einstellung zu gewinnen, die hilft, die unabänderlichen Tatsachen zu akzeptieren und zu bejahen. Es wäre utopisch zu meinen, alle Leidsituationen könnten sich auflösen. Das christliche Lebenswissen will vielmehr dazu verhelfen, diesen Leidensrest bewußt zuzulassen und mit ihm sinnstiftend umzugehen, in dem festen Glauben, daß trotz allem noch gute Möglichkeiten zu entdecken sind, wie in der unerschütterlichen Hoffnung auf eine lebensvolle Zukunft. *Nicht gegen die Leidensrealitäten anzurennen* und die verbliebene gute Lebensenergie für das Nein zu diesem Restleid zu verschwenden, *nicht im Zurückschauen* auf die "guten alten Zeiten" *darf verharret werden*, sondern der Phantasie und Kreativität müssen freier Lauf gelassen werden, um erträgliche Lösungen für ein vorläufiges oder unausweichliches Stehenlassen des Leidensrestes zu finden.

In diesem Sinne ist das Stehen zur je eigenen Wahrheit in Liebe, Glaube und Hoffnung durch ein einführendes wie verstehendes Einlassen auf die eigenen Lebens-"wirk"-lichkeiten unumgängliche Bedingung der Heils- und Erlösungsmöglichkeit, um bereits anfanghaft - auch in den einzelnen Etappen der Terminalphase - *zu neuen Lebensmöglichkeiten* aufzuerstehen bzw. *wiederaufzuerstehen*. Dabei weiß der Christ, daß das volle Heil, die endgültige Herrlichkeit noch aussteht, daß aber das Heil bereits jetzt seinen Anfang nimmt. So vollendet sich im Sterben und durch den Tod, durch die Annahme seiner selbst einschließlich der eigenen Geschichte wie der Endlichkeit des Daseins die Selbstwerdung und Selbstentfaltung des Menschen. Wer in dieser Weise bereits im Leben gelernt hat, in Glaube, Hoffnung und Liebe Situationen zu durchleiden, ohne zu verzweifeln, wird auch das Sterben durch-

stehen können. Um Tod und Sterben geistig wie seelisch akzeptieren und in den eigenen Lebensplan integrieren zu können, bedarf es bereits im Verlauf des Lebens der persönlichen Konfrontation mit Sterben und Tod. Ein großes *Problem* unserer Gesellschaft stellt darum die *fehlende Leidensfähigkeit* dar, d.h. ein fehlendes Annehmen- und Aushaltenkönnen auch des unüberwindbaren Leidens- und Notrestes.

Sterben ist Lebensthema und nicht primär Thema der Terminalphase. Wer nicht durch das Sterben menschlicher Beziehungen gegangen ist, wem nicht in individueller Krankheit und körperlichem Verschleiß somatische Lebensmöglichkeiten abgestorben sind, wer nicht den Verlust von sozialen und kulturellen Lebensmöglichkeiten hat verkraften müssen und dabei nicht gelernt hat, sich auf die Gebrechlichkeit bzw. Sterblichkeit des Lebens einzulassen, der wird das Sterben-Können in der Terminalphase nicht lernen können. Wer dabei den Glauben an das Gutsein des Lebens, wer die Hoffnung, daß das Leben auf der Basis des grundsätzlichen Gutseins weitergeht, und wer die guten wie die schlechten "Wirk"-lichkeiten des Lebens nicht bejahend akzeptiert und in Liebe angenommen hat, hat das Wieder-Auferstehen zu neuen Lebensmöglichkeiten nicht erfahren und nicht gelernt. Ein solcher Mensch ist aus Todeserfahrungen noch nie zu neuem Leben hinübergeschritten.

### **Dem Sterbenden begegnen**

Das Sterben ist wohl die größte Herausforderung des Lebens. Denn hier zeigt sich, nach welchen Grundüberzeugungen gelebt wurde. Wer die Kunst verstand, wahrhaft zu leben, wird auch die Kunst des Sterbens beherrschen. Wem sich erst in der letzten Lebensphase der Blick für das Eigentliche öffnet, dem wird diese *Zeit* zur großen Aufgabe *des Reifens*. In jedem Fall ist es unerlässlich, den Sterbenden bei der Bewältigung seiner letzten Lebensaufgabe nicht allein zu lassen. Vielleicht braucht der Sterbende jemanden, der ihm hilft, die *Katharsisphase* mit allen emotionalen Erlebensweisen wie Auflehnung, Depression, Verdrängung zu durchleben, in der *Metanoiaphase* sich mit seinem Schicksal, seiner Geschichte auszusöhnen oder Unerledigtes zu erledigen. Vielleicht braucht er jemanden, der ihm das Gefühl von Wertschätzung, Akzeptanz und Geborgenheit vermittelt, der stellvertretend für ihn auf eine gute Zukunft hofft, mit ihm nach verbleibenden guten Möglichkeiten sucht. Der Begleitende hat dem sterbenden Menschen viel zu geben. Doch umgekehrt hat auch der Sterbende dem Begleitenden viel zu geben, er geht ihm im Sterbenmüssen voraus und gibt Anteil an seiner Reifungsphase, seiner Grenzerfahrung. Durch die Begegnung mit dem Sterbenden, durch die

intensive Erfahrung der Begrenztheit des Lebens wird der Begleitende mit der eigenen Sterblichkeit konfrontiert. Sofern er sich auf diese mitmenschliche Begegnung wirklich einläßt, entsteht daraus die Notwendigkeit, sich auch mit dem eigenen Leben auseinanderzusetzen, in radikalem Ernst die Tragfähigkeit des eigenen Lebenswert- und Lebenssinnkonzepts zu überprüfen und gegebenenfalls jetzt - wo die Möglichkeit noch besteht - zu modifizieren.

Viele Menschen werden heute mit dem eigenen Kranksein, Sterben, dem zwischenmenschlichen Leid und Konflikten nicht fertig, weil sie *sich nie auf die Leidenswahrheit anderer eingelassen* haben. So bricht über sie eine unbekannte "Wirk"-lichkeit herein, die für sie ganz und gar unfaßbar, im wahrsten Sinne des Wortes, ist. Wer aber einen anderen Menschen in seinem Leid begleitet, sich auf dessen Sterben eingelassen hat, wird sein Leben mit neuen Augen betrachten, vielleicht erkennen, was die wirklichen Werte sind, wofür es sich zu leben lohnt. Er wird die "ars vivendi" erlangen und wird Mensch sein bis zum Ende, um dann im ausgesöhnten Sterben sein Leben zu vollenden. Und dazu läßt das christliche Lebenswissen ein, u.a. durch die Feier der Kar- und Osterzeit, durch das sakramentale Mit-Sterben und -Auferstehen mit Christus. Hier wird das Leben gefeiert, das aus dem Vertrauen auf die tragende Beziehung zu Gott sich reifend und gelingend bis zum Schluß gestaltet und glaubend, liebend und hoffend auch den Tod umfängt.

### **Literaturhinweis**

Heinrich Pompey, *Sterbende nicht allein lassen: Erfahrungen christlicher Sterbebegleitung*, Mainz 1996.

### **Zur Person der Verfasser**

Diplompsychologe, Dr. theol. Heinrich Pompey, o. Professor und Direktor des Institutes für Caritaswissenschaft und Christliche Sozialarbeit an der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg; Dipl. Theol. Mira Strohbach, wissenschaftliche Mitarbeiterin am selbigen Institut.