

Ohne Koffer, ohne Handy, ohne Geld ...
Wie gelingt die letzte Reise?
Von der Kunst, menschenwürdig zu sterben

Vortrag

Freie evangelische Gemeinde

Hommertshausen

09.11.2022

Referent: Dr. Michael Schröder

Vorstellung meiner Person

- 59 Jahre, verheiratet, vier erwachsene Kinder, drei Enkelkinder
- Seit 1989 Pastor im Bund FeG; FeG Wetzlar
- Von 1997-2017 Dozent / Rektor an der Theologischen Hochschule Ewersbach
- 2017-2021 Bereichsleiter der Stiftung „ProVita“
- Seit 2018 zudem Pastor der FeG Dautphetal-Dautphe, seit 2021 auch Pastor der FeG Dautphetal-Hommertshausen und –Mornshausen
- Mitautor beim Buch: „Warum es auf manche Lebensfragen keine einfachen Antworten gibt“

Rückblick auf den ersten Abend

- Das Altwerden fordert uns heraus.
- Wir haben es mit Einschränkungen und schmerzhaften Prozessen zu tun.
- Es ist ein emotionales Thema.
- Wir sind aber nicht (nur) „Opfer“ äußerer Umstände, wir verfügen über eigene Ressourcen, wir können selbst gestalten!
- Neue Lebensalter schränken nicht nur ein, sondern öffnen auch neue Perspektiven.

1. Den Rahmen für heute abstecken

- Ein Thema, das uns alle betrifft, direkt oder indirekt.
- Ein Thema, zu dem wir alle etwas beitragen können.
- Ein Thema, das aus vielen Perspektiven betrachtet werden muss und ein Thema mit vielen Facetten!
- Ein Thema, das immer wieder zum Thema werden muss.
- Ein Thema, zu dem ich heute vor allem als Pastor / Theologe spreche.
- Einladung zum Gespräch.
- Ein Thema, das wir heute nur „anreißen“ können!

2. Einstieg ins Thema

- Angst vor dem Tod: Nein
 - Angst vor dem Sterben: Ja
- Passt das zusammen?

2. Einstieg ins Thema

- Angst vor dem Tod: Nein

- Angst vor dem Sterben: Ja

→ Passt das zusammen?

→ Tod und Sterben sind zu unterscheiden, aber aufeinander zu beziehen!

→ Fragen nach dem, was nach dem Tod kommt (Transformation, Gantod, Hoffnung auf ein Weiterleben ...), scheinen den Religionen vorbehalten zu sein. Sie sollen heute Abend kein Thema sein, dürfen aber nicht ausgeklammert werden.

3. Annäherung an ein schwieriges Thema

- Das Sterben (und damit auch der Tod) wird sehr unterschiedlich erlebt, z.B. als
 - **Plötzlicher** Tod: Unfall, Herzstillstand ...
 - Man wird aus dem Leben herausgerissen; so wünschen es sich manche (Eigenwahrnehmung); für die Hinterbliebenen ist es oft kaum zu ertragen (Fremdwahrnehmung)!
 - **„Altersschwäche“**: Allmähliches Versagen der Organe, das Leben „schleicht sich aus“. Manche wünschen es sich so, oft aber ohne die Beschwerden des Alters zu erleiden.
 - **Krankheit**, die das Leben bedroht, oft mit Leiden und Schmerzen verbunden (man stirbt „vor der Zeit“).
 - Man kann es kaum auf einen Nenner bringen!



Jüdischer Grabstein – Symbol einer abgebrochenen Stele; Zeichen dafür, dass ein Leben viel zu früh zu Ende ging.

3. Annäherung an ein schwieriges Thema

- Eigene Erfahrungen mit dem Sterben (und mit dem Tod) im Freundes- und Familienkreis!

3. Annäherung an ein schwieriges Thema

- Eigene Erfahrungen mit dem Sterben (und mit dem Tod) im Freundes- und Familienkreis!
- Persönliches Beispiel
- Unser eigenes Erleben prägt auch unsere Vorstellung, unsere Gedanken und unsere Gefühle!

3. Annäherung an ein schwieriges Thema

- Das Denken einer Gesellschaft verändert sich im Laufe der Zeit.
- Bekannteste Darstellung: Philippe Ariès, Geschichte des Todes, 1978 (sog. „mentalitätsgeschichtlicher“ Ansatz)
- Unsere Vorstellungen und unsere Einstellungen zum Sterben (und zum Tod) ändern sich und sind Wandlungen unterworfen.

3. Annäherung an ein schwieriges Thema

- „Der Tod wird bis heute in den westlichen Industriegesellschaften tabuisiert und quasi ausgeblendet, während er im Mittelalter omnipräsent [= allgegenwärtig] war und daher kaum ignoriert werden konnte. Der mittelalterliche Mensch musste sich bei Zeiten mit Tod und Jenseits auseinandersetzen und der bevorstehende eigene Tod wurde als integraler Bestandteil des Lebens angesehen und akzeptiert. Sterben war im Mittelalter kein Akt im Verborgenen, sondern fand öffentlich statt – die Menschen waren bestrebt mit Anstand und Würde zu sterben. Mit dem Wissen um seinen nahenden Tod nahm der mittelalterliche Mensch ‚sterbend die Regie seines Sterbens in die Hand‘“.

[Bundesverband für Bestattungsbedarf, eingesehen am 09.11.2022]

4. Von der Kunst ...

- Ars moriendi / Ars vivendi
- [Die Kunst des Sterbens / Die Kunst des Lebens]
- Die Menschen in früheren Zeiten haben sich auf ihr Sterben vorbereitet; ihnen stand das Sterben immer vor Augen.
- Es ging darum, „gut“ sterben zu können! Das hat auch, ab nicht nur, religiöse Aspekte!
- Das Sterben hatte als Thema seinen Platz mitten im Leben, es war in der Familie (all-)gegenwärtig.

4. Von der Kunst ...

- „Soll jetzt schon das Sterben gelingen, wenn schon das Leben so schwierig ist? Wird das Sterben mit unerfüllbaren Vorstellungen überfrachtet?“
- Nein, aber das Sterben (und auch der Tod) sind Bestandteile des Lebens, sie gehören dazu!
- Sterben will bedacht und vorbereitet werden.
- Wie will ich sterben? Was ist mir wichtig? Wie will ich die letzte Wegstrecke zurücklegen?
- Das entscheidet sich im Hier und Jetzt!

4. Von der Kunst ...

- Das Bild der (letzten) Reise ist ...
 - ... ein beschönigender Ausdruck (wer will schon diese „Reise“ wirklich antreten?)
 - ... nur ein Bild.
 - ... in vielerlei Hinsicht eine Hilfe; denn es unterstreicht die Notwendigkeit der Vorbereitung. Es hilft zu klären, was ich mitnehme, was mir wichtig ist. Zugleich wird auch deutlich, dass ich mich hier und jetzt dafür entscheide, was ich „in den Koffer packe“!

5. ... menschenwürdig zu sterben ...

5.1 Der Begriff der Menschenwürde ...

- ... hat in Deutschland aufgrund der Erfahrungen im sog. „Dritten Reich“ Eingang in das Grundgesetz (Präambel) gefunden.
- ... ist enorm wichtig; er hat „Ewigkeitsgarantie“, d.h. die Verfassung kann hier nicht verändert werden!
- ... ist zugleich sehr unscharf und wird für unterschiedliche, z.T. gegensätzliche Positionen in Anspruch genommen.
- ... soll trotzdem an dieser Stelle aufgegriffen werden.

5. ... menschenwürdig zu sterben ...

5.2 Was ist der Mensch?

- Diese Frage beschäftigt nicht nur Theologen (Psalm 8, 1Mose 1 ...), sondern auch Mediziner, Juristen, Philosophen, Dichter, Denker ...
- Welches Bild vom Menschen habe ich? Welches Menschenbild leitet mich bei der Arbeit? (Beispiel: Giovanni di Maio, Mittelpunkt Mensch. Lehrbuch der Ethik in der Medizin, ²2017)
- Wer bin ich? Was macht mich aus?

5. ... menschenwürdig zu sterben ...

5.3 Der Mensch: Geist, Seele und Leib

- Bereits in der Antike wird unterschieden.
 - Das Interesse liegt eindeutig auf dem Geist! Der Körper kann geradezu vernachlässigt werden. Bestes Beispiel: der Tod des Sokrates!
 - Die Frage bleibt: In welcher Beziehung stehen Geist, Seele und Leib zueinander? Hat der Mensch einen Geist, oder ist er ein „Geistwesen“?
 - Kann man das trennen, oder gehören Geist, Seele und Leib zusammen (Stichwort: „Psychosomatik“)?
 - Je nachdem, wie ich diese Frage beantworte, hat das Auswirkungen auf die Frage, was das Sterben ist.
- Das Sterben betrifft den Menschen als Ganzes!

5. ... menschenwürdig zu sterben ...

5.4 Der Mensch: Ein Beziehungswesen

- Der Mensch lebt in Beziehungen; er ist auf ein Miteinander und ein Gegenüber angelegt.
- Der Mensch ist daher ein „soziales Wesen“.
- Wie sehen diese Beziehungen aus? Sind sie hilfreich, förderlich, aufbauend, ermutigend ...?
- Oder sind sie „toxisch“, d.h. gefährlich, erniedrigend, destruktiv ...?
- Was bedeutet das für den Prozess des Sterbens, für den Tod?

5. ... menschenwürdig zu sterben ...

5.5 ... würdig ...

- Selbstbestimmt / Die Autonomie des Menschen ist in vielen Bereichen ein hohes und wichtiges Gut
- Eigenverantwortlich
- Aktiv gestaltend
- In Gemeinschaft / in Beziehungen lebend
- Handeln, das Geist, Seele und Leib betrifft
- „Menschenwürdig“ betrachtet den Menschen umfassend und ermöglicht ihm weitgehende Handlungsfreiheit.
- Was ist aber, wenn dieses nicht (mehr) möglich ist?

5. ... menschenwürdig zu sterben ...

Exkurs 1: Unterschied zwischen Mensch und Person

- Manche sagen: Wenn ich nicht mehr klar denken kann, so lebe ich nicht mehr menschenwürdig.
- Dahinter steht oft die folgende Vorstellung:
 - Unterschied zwischen Mensch und Person
 - Alle Menschen gehören der Gattung Mensch an.
 - Zur Person wird man erst, wenn man sich seiner selbst bewusst wird, denken kann und den Wunsch hat, weiterzuleben.
 - Neugeborene und Menschen, die schwerstbehindert sind, seien daher keine Personen. Daher könne man diese auch – natürlich nach ausgiebiger Prüfung – töten.
 - Niederschlag hat dieses gefunden bei Peter Singer, Ethik.

5. ... menschenwürdig zu sterben ...

Exkurs 2: Ist „assistierter Suizid“ oder gar „Euthanasie“ möglich?

- Manche haben den Wunsch, das Leben zu beenden, wenn selbstbestimmtes, sprich autonomes Handeln nicht mehr möglich ist.
- Beispiele: Udo Reiter (ehemals Intendant MDR); Gunter Sachs ...
- Beispiel Niederlande, wo unter Umständen eine Euthanasierung möglich ist, z.B. wenn eine Demenz eintreten sollte.
- M.E. spricht dennoch viel dafür, von einem solchen Vorgehen abzusehen! Es greift zu kurz, die Frage nach der Personalität unter dem Aspekt des Denkens zu beantworten.
- Die christliche Theologie hält an dieser Stelle fest, dass alle Menschen Personen sind, vom ersten bis zum letzten Tag!

5. ... menschenwürdig zu sterben ...

Exkurs 2: Ist „assistierter Suizid“ oder gar „Euthanasie“ möglich?

- Ein Mensch ist auch dann noch eine Person, wenn er das Denkvermögen nicht mehr hat!
 - Ein Mensch ist auch dann noch eine Person, wenn er sich seiner selbst nicht mehr bzw. noch nicht bewusst ist.
 - Er ist ein Mensch aus Geist, Seele und Leib; er lebt in Beziehungen, auch wenn er sich nicht mehr selbst äußern kann.
- Es greift m.E. zu kurz, die Frage nach der Personalität unter dem Aspekt des Denkens zu beantworten.
- Noch einmal: Die christliche Theologie hält an dieser Stelle fest, dass alle Menschen Personen sind, vom ersten bis zum letzten Tag!

6. Wie kann die letzte Reise gelingen?

- Sie will vorbereitet und gestaltet werden.
- Das Hier und Jetzt entscheidet mit darüber, wie die letzte Reise gelingt.
- Das Sterben gehört ins Leben hinein, es will bedacht und berücksichtigt werden.

6. Wie kann die letzte Reise gelingen?

6.1 Loslassen

- Wenn am Ende nichts an materiellen Gütern mitgenommen werden kann, so muss ich früh lernen loszulassen!
- Abschiede einüben:
 - Was kann ich nicht mehr? Kann ich das nicht nur hinnehmen, sondern auch bewusst annehmen?
 - Wo kann ich lernen, Dinge abzugeben, wie z.B. Verantwortung?
 - Wo kann ich Sachen abgeben? Wo sollte ich mich von ihnen trennen?

6. Wie kann die letzte Reise gelingen?

6.2 In Beziehungen leben

- Wenn der Mensch sich durch Beziehungen auszeichnet, dann ...
 - ... ist es wichtig, dass diese bis zum Ende durchgehalten werden.
 - ... müssen Beziehungen schon jetzt gelebt und gepflegt werden.
 - ... dass das Sterben in gelebten Beziehungen geschieht (in welchem Umfeld sterbe ich?).
 - ... reicht es nicht, ausschließlich auf die medizinische Betreuung zu achten. Es geht um eine „ganzheitliche“ Betrachtungsweise!

6. Wie kann die letzte Reise gelingen?

6.3 Klärungen vornehmen

- Der Satz: „Es wird sich schon klären ...“ stimmt i.d.R. nicht!
- Erlebnisse, die mich seit langem bewegen und beschäftigen, kommen meist am Lebensende noch einmal hoch (Stichwort: Traumatische Erfahrungen)
- Wenn Beziehungen so wichtig sind, so müssen Störungen angesprochen und geklärt werden.
- Klärungen können helfen, um in Frieden gehen zu können.

6. Wie kann die letzte Reise gelingen?

6.4 Praktische Hilfen

- Beispiel: Palliativmedizinische Betreuung
 - Es gibt einen Anspruch auf entsprechende Hilfen.
 - Wenn die medizinische Hilfe („kurativ“) an ein Ende kommt, heißt das nicht, dass nichts mehr zu tun ist.
 - Palliativmedizinische Betreuung achtet darauf, die Schmerzen so weit wie möglich zu lindern.
 - Es geht darum, den letzten Tagen noch Lebensqualität zu verleihen.
 - Zugleich haben die Betreuer auch mehr Zeit als das medizinische Personal, die kurativ arbeiten.
 - Es ist so oft ein Abschied zu Hause möglich (50% aller Menschen sterben aber im Krankenhaus – nur 3% wollen das; Stand 2015; Thöns, Patient ohne Verfügung, S.18)

6. Wie kann die letzte Reise gelingen?

6.4 Praktische Hilfen

- Beispiel: Hospiz

- Es gibt seit etlichen Jahren eine sog. „Hospizbewegung“.
- Menschen finden am Ende ihres Lebens einen Ort, an dem sie in einer besonderen Atmosphäre leben können.
- Sie werden nicht „nur versorgt“, sondern man lebt mit ihnen die letzten Tage ihres Lebens.
- Angehörige können mit eingebunden werden.
- Es wird ein Abschied in Würde ermöglicht.

7. Bedrängende Situationen

7.1 Unfall / Unglück

- Menschen werden aus dem Leben herausgerissen
- Es ist keine Zeit mehr, um angemessen Abschied zu nehmen.
- Manchmal stellt sich die Frage, wie weit die Behandlung gehen soll (Apparate ausschalten ...).
- Wer denkt an die Hinterbliebenen, die mit vielen Problemen und offenen Fragen zu kämpfen haben?
- Auch wenn man sich nicht auf alle Eventualitäten vorbereiten kann, so kann man frühzeitig nachdenken und mit anderen darüber ins Gespräch kommen.

7. Bedrängende Situationen

7.2 Tödlich verlaufende Krankheiten

- Die fünf Phasen (nach Elisabeth Kübler-Ross):

- **Nichtwahrhabenwollen und Isolierung**
- **Zorn**
- **Verhandeln**
- **Depression**
- **Zustimmung**

→ Diese Einteilung darf nicht schematisiert werden, liefert aber gute Anhaltspunkte, um das Handeln von Menschen zu verstehen.

7. Bedrängende Situationen

7.2 Tödlich verlaufende Krankheiten

- **Fallbeispiel:**

Eine 56-jährige Krebspatientin mit Metastasen in verschiedenen Organen möchte alle Chancen auf Lebensverlängerung nutzen, die die moderne Medizin zur Verfügung stellt und kämpft um jeden Tag. Dafür nimmt sie ausgeprägte Therapienebenwirkungen und viele Einschränkungen im Alltag hin. Nachdem alle Therapieoptionen ausgereizt sind, verstirbt sie innerhalb von drei Tagen auf einer Palliativstation. Zurück bleiben Angehörige, die es maximal bedauern, dass sie in den vergangenen Wochen nicht mehr inhaltlich gefüllte gemeinsame Zeit verbracht haben. Sie erinnern aus der letzten Zeit vor allem das Leiden, hatten kaum Zeit zum Abschiednehmen und müssen damit nun als Hinterbliebene weiterleben.

7. Bedrängende Situationen

7.2 Tödlich verlaufende Krankheiten

- Ab wann ist es ratsam, von kurativer auf palliative Behandlung umzustellen?
- Die Angst vor unvorstellbaren Schmerzen ist heute in den meisten Fällen unbegründet (das ist der eigentliche Grund für einen „assistierten Suizid“).
- Welche Interessen stehen im Vordergrund? (Auch Ärzte, Krankenhäuser haben ihre eigenen Interessen!)
- Haben wir ein Problem mit der „Übertherapie“ (K. Lauterbach)?
- Wer kann beratend zur Seite stehen? Wie können wir den letzten Tagen mehr Leben geben?
- Gute Beziehungen sind an dieser Stelle besonders wichtig, damit Betroffene nicht allein sind.

8. Abschließende Erwägungen

- Es wird deutlich, dass die Frage, wie ich Abschied nehmen möchte, mit von meinem „Hier und Jetzt“ beeinflusst wird.
- Ich kann mich auf die „letzte Reise“ vorbereiten, man kann sie gestalten.
- Ich kann das Ende des Lebens in mein jetziges Leben „integrieren“ – ohne schwermütig zu werden!
- Was packe ich in meinen Koffer, um mich auf diese Reise vorzubereiten?
- Ich kann nicht alle Fragen und Eventualitäten durchdenken, aber ich kann Freunden und Angehörigen helfen, wenn sie entscheiden müssen, wenn ich es nicht mehr kann! → Ausblick auf den letzten Abend

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!!