

Eine Sterbebegleiterin erzählt...

Im Winter dieses Jahres teilte Sisy Hofmann-Furrer ihre Erfahrungen aus der Praxis bei einem persönlichen Gespräch im Solothurnischen mit mir. Ihre Ausführungen bringe ich hier folgend nun zu Papier:

Grundsätzlich sollte jeder, der gewillt ist, Sterbende zu begleiten, seine Motivation hinterfragen: Mache ich es wirklich selbstlos für den sterbenden Menschen oder suche ich einfach eine ehrenamtliche Aufgabe? Kann ich mich völlig aussen vorlassen oder will ich den Sterbenden begleiten, um von ihm für mich und mein Leben zu lernen?

Es gilt, sich selbst zu reflektieren: Kann ich still, geduldig und selbstlos sein? Kann ich zuhören, bin ich hellfühlend, hellspürend?



GEDULD UND SELBSTLOSIGKEIT

Der Begleiter muss sich komplett zurücknehmen, Übergriffigkeit vermeiden und den Prozess nicht vom Eigenen einfärben lassen, denn es geht ausschliesslich um den Sterbenden.

Die wichtigste Frage, die sich die begleitende Person stellen soll, ist: «Was würde ich mir wünschen, wenn ich anstelle der sterbenden Person handlungsunfähig im Bett liegen würde?»

Es darf also keinesfalls um eigene Bedürfnisse und Erwartungen gehen, sondern der Sterbende steht im Zentrum. Da hat der Begleiter auch die Aufgabe, ihn vor einem Zuviel an Aktivitäten von den Angehörigen zu schützen. In der praktischen Begleitung machen diverse Massnahmen wie beispielsweise Räucherstäbchen, Musik, Kerzen, Blumen oft gar keinen Sinn; die Sterbenden wollen dies oft überhaupt nicht, sondern sie wollen ganz sich selber sein (ausser sie haben diese «Beigaben» immer schon gerne gemocht).

Auch wollen sie manchmal gar nicht angefasst werden.

So heisst Sterbebegleitung einfach Da-Sein, Mit-Da-Sein und Beistand. Es braucht Ruhe. Sisy begegnet den Sterbenden als Seelenflüsterin, indem sie sich mit den Seelen energetisch verbindet. Diese Verbindungen erlebt sie als «Heilige Momente».

HINHÖREN / ZUHÖREN / KOMMUNIZIEREN

Es geht darum, wirklich bei der anderen Seele zu sein, und nicht darum, Ratschläge zu erteilen. Ausser in der nächtlichen Dunkelheit, wo manche sterbende Personen Angst empfinden

und eine Sitzwache somit sehr wertvoll ist, möchten die Sterbenden durchaus auch manchmal alleine sein. Doch der Mensch ist jeweils von seiner Persönlichkeit geprägt: Ein ängstlicher Mensch wird sich schwertun mit Loslassen, denn dies setzt grosses Vertrauen voraus, er hat aber Angst, ins Endlose, ins Bodenlose zu versinken.

Insgesamt erlebt Sisy die Angst jedoch nicht vordergründig bei den Sterbenden, sondern vielmehr bei den Angehörigen; wenn der Mensch nicht gleich sterben kann, so vermuten sie einen enormen und für den Sterbenden schlimmen Sterbenskampf. So sind die Angehörigen meist viel mehr im Drama als der Sterbende selbst. Die Angehörigen möchten am liebsten, dass der Sterbeprozess lieber heute als morgen oder in einem Monat abgeschlossen ist.

Dieses Gefühl der unterschwelligen Ungeduld bei den Angehörigen ist für Sisy das Schwierigste bei der Sterbebegleitung, und immer wieder gilt es, diese zu besänftigen: «Gebt ihm seine Zeit, lasst ihm SEINE Zeit zum Sterben. So wie ein Kind bei der Geburt seine Zeit für den Schritt ins diesseitige Leben braucht, so braucht sie auch der Sterbende für den Schritt ins jenseitige.

In der Regel fragen die Angehörigen um Sterbebegleitung an - man kommt dann mit diesen zusammen und hört zu. Aus diesem Zuhören heraus fragt man nach: «Wie denkt ihr es zu gestalten? Welches Gefühl habt ihr, wie es für den betreffenden Menschen am besten ist, was ihm am meisten Sicherheit gibt?»

Die Angehörigen sind aber meist überfordert und das Prozedere ergibt sich dann im weiteren Verlauf. Sisy geht zum betroffenen Menschen, stellt sich vor, spricht nicht von Sterbebegleitung, sondern erklärt: «Die Angehörigen haben mich angerufen und jetzt bin ich da.» Die Sterbenden beginnen dann von sich aus zu reden. Der Begleiter hört zu und spiegelt den Betroffenen, indem er Rückfragen stellt, z.B.: «Du hast gesagt, du hast Angst. Wovor hast du Angst?»

Es geht nicht darum, ihm Antworten zu geben, sondern jede Seele dort abzuholen, wo sie steht, und sie mit unseren Fragen zum Denken anzuregen. Es gibt dem Sterbenden Sicherheit, wenn er vom Begleiter daraufhin in seinen eigenen Antworten bestärkt wird und er seine eigenen Überzeugungen haben kann. Eine Frage reicht oft schon völlig aus, damit es dem Sterbenden nicht zu anstrengend wird; man kann am Folgetag die nächste stellen und zudem braucht er ja auch eine Überdenkzeit.

Stellt der Sterbende an den Begleiter Fragen, so darf man durchaus auch äussern: «Ich weiss es nicht, da ich diesen Prozess in diesem Leben noch nicht durchgemacht habe. Ich habe nur Ahnungen und Vorstellungen.» Bei Rückfrage, welche Ahnungen, soll man die Frage wiederum an den Sterbenden zurückgeben – was denn SEINE Ahnungen und Vorstellungen seien. Es gilt, ihn sich seine eigenen Antworten aus sich heraus finden zu lassen. Sisy findet es viel weiser, sich in der Regel mit ihrer Meinung zurückzuhalten, sich neutral zu verhalten, aber als Seelentrösterin zuzuhören, Sicherheit zu vermitteln und Beistand zu leisten.

Die von Sterbenden am häufigsten gestellte Frage an sich selbst ist gemäss Sisy: «Wie habe ich mich gelebt?» Sie blicken auf das Leben zurück und möchten unbereinigte Situationen noch bereinigt haben. Leider ist das nicht immer möglich und so können Sterbende manchmal auch sehr unruhig sein, strampeln und einen regelrechten Todeskampf ausfechten, weil Unbereinigtes sie plagt. So ist Sterben nicht immer nur schön, sondern das friedliche Aussehen und das friedvolle Gleiten ins Jenseits entspringt oft einem Wunschdenken. Die Seelen warten oft vor dem endgültigen Loslösen auf jemanden, wollen noch jemanden sehen.

Solange der sterbende Mensch sich noch verbal oder durch Schreiben mitteilen kann, gestaltet sich die Kommunikation einfach; schwierig wird sie, wenn diese Fähigkeit abhandenkommt. Es ist darum sehr wichtig, mit ihm ein Zeichen für JA und für NEIN zu vereinbaren, solange er es noch kann, z.B.: «Ich halte dir meinen Arm hin-wenn du mit deiner Hand drückst, dann bedeutet dies JA, wenn du nicht drückst, heisst es NEIN auf meine Frage.»

ACHTSAMKEIT UND EINFÜHLUNGSVERMÖGEN

Ein Thema beim Sterben ist auch der komatöse Zustand. Die Seelen entschwinden, doch sie hören und spüren trotzdem noch alles. Reden und Lachen in der Nähe des komatösen

Sterbenden darf durchaus sein, aber es gilt, absoluten Respekt zu haben und nicht über Themen zu sprechen, die den Sterbenden belasten könnten, ihn an schmerzhaft Situationen erinnern und alte Wunden aufreissen.

Falls nicht vorher besprochen, nimmt Sisy von Seele zu Seele sensitiv Kontakt auf mit dem Komatösen und fragt ihn, welche Wünsche in Bezug auf die Beerdigung bestehen. Die Seelen sind bei ihrer eigenen Beerdigung dabei, darum sind auch dort Achtsamkeit und respektvolles Verhalten absolut wichtig.

Sisy findet es ebenso wichtig, auch nach dem Ableben im Sinne des Verstorbenen zu handeln: Sie lehnte die Anfrage einer Bestattungsfirma ab, von einer Verstorbenen im Sarg Fotos zu knipsen. Es ist jedoch eine schöne Geste, dem Dahingeshiedenen etwas, das er liebte (einen schönen Gegenstand), in den Sarg zu legen und somit auf die Reise zu geben. So ist es Aufgabe der Sterbebegleiterin, sich für den Sterbenden UND den Verstorbenen einzusetzen.

Der Wunsch, zu Hause sterben zu dürfen, ist meistens vorhanden, doch ist dies vielfach leider nicht möglich, da die Angehörigen im Arbeitsverhältnis stehen und eine Rund-um-die-Uhr-Betreuung nicht stemmen können. Es herrscht dann Ungeduld, wenn das Sterben länger dauert und es muss Kraft zum Aushalten aufgebracht werden, wenn der geliebte Mensch ablebt und physisch sozusagen nur noch aus Haut und Knochen besteht.

So erlebte Sisy bis anhin die Begleitung Sterbender in den Hospizen sehr positiv, da die Betreuenden dort in der Regel gut mit dem Sterbeprozess umgehen können und dem sterbenden Menschen auch seine dafür benötigte Zeit gelassen wird.

ELISABETH KÜBLER ROSS UND IHRE LEHRE IN DER PRAXIS

Zweifelsohne ist es der grosse Verdienst von Frau Kübler Ross, das Sterben zu thematisieren und öffentlich zu machen.

Allerdings hat sie viel in vorgefassten Abläufen gedacht und das stimmt so in der Praxis nicht. Die Phasen des Fünf-Phasen-Modells gibt es schon, aber die Einstellung des Sterbenden kann von Tag zu Tag wechseln und so, wie er es sich mal vorgenommen hatte, muss er es schlussendlich im eingetretenen Sterbeprozess dann doch nicht mehr wollen.

Die der ersten Phase zugeordnete Frage: «Warum trifft es ausgerechnet mich und nicht jemand anderen?» kann zum Beispiel erst bei der dritten Phase kommen etc....

Elisabeth Kübler Ross selber starb sehr schwer.

DIE ANGEHÖRIGEN

Sterbebegleitung beinhaltet niemals «nur» die Begleitung des Betroffenen, sondern untrennbar damit verbunden ist auch die Begleitung der Angehörigen; das Umfeld und seine Beziehung zum Sterbenden kann man nicht ausschliessen. Die begleitende Person übernimmt sozusagen auch eine Mediator-Rolle und es ist von grosser Wichtigkeit, neutral zu bleiben.

Vielfach hört Sisy von den Angehörigen den Ausspruch: «Ich verliere meine Mutter.» oder «Ich habe meinen lieben Bruder verloren.» Da sieht sie es als ihre Aufgabe an, zu intervenieren; sie hält sonst ihre Meinung zurück, jedoch beim Wort VERLOREN reagiert sie. Es gehört zur seelsorgerischen Aufgabe der Sterbebegleitung, darauf einzugehen: «Nein, du hast sie / ihn NICHT verloren, er / sie ist nur physisch nicht mehr da. Er / sie hat es nun geschafft und ist dir vorausgegangen – auch du wirst diesen Weg einmal gehen.

Denn wenn wir von der Unsterblichkeit der Seele ausgehen, dann ist es ja so, dass wir die Seelen nicht verlieren, sondern dass sie in die geistige Lichtheimat gehen zum Auftanken.

PATIENTENVERFÜGUNG

In der modernen Welt wollte man die Verstorbenen rasch aus dem Leben forthaben und räumte sie in Abdankungshallen hinter Glasscheiben weg. Durch das Massensterben in der Corona-Zeit und durch die Medienberichte über die gegenwärtigen Kriegsschauplätze ist das Sterben jedoch wieder in den Vordergrund gerückt.

Sisy erlebt in der Praxis nicht so viele Sterbende, die Angst haben vor dem Tod; in den letzten Jahren beschäftigten sich die Leute wieder vermehrt mit diesem Thema.

Seit 2013 das Erwachsenen-Schutz-Gesetz in Kraft getreten ist, kann jeder Mensch vorsorglich eine Patientenverfügung verfassen. Diese stellt ein ausgezeichnetes Hilfsmittel zur Vorbereitung dar: Sterben und Tod werden dadurch schon früh ins Bewusstsein geholt, sie werden als natürlich und weniger als Feinde angesehen.

Bestenfalls setzt man sich damit in einer unbeschwernten Zeit, in welcher es einem gut geht, auseinander, denn ändern kann man die Patientenverfügung im Bedarfsfall immer noch.

Als Sterbebegleiterin soll man auf diese Möglichkeit hinweisen.

SEELENFLÜSTERN

Die ganzheitliche Begleitung ist von Anfang an bei der Sterbebegleitung gegeben, aber wenn die Seele des Betroffenen sich nicht mehr durch Reden äussern kann, dann pflegt Sisy ein innerliches Ritual: Sie nimmt Kontakt mit der Seele auf und fragt diese innerlich: «Darf ich dich jetzt energetisch begleiten?» Sie spürt dann, was als Antwort zurückkommt; wenn nichts zurückkommt, wartet sie und fragt am nächsten Tag wieder (wenn sie merkt, die Seele ist jetzt wirklich am Ableben). Die Würde des sterbenden Menschen und der Respekt ihm gegenüber sind ihr enorm wichtig! So fragt sie nie öfter als dreimal, aber sie hat noch nie ein NEIN erhalten. Die Antwort empfängt sie mit Hilfe der geistigen Führung. Dies stellt für sie einen «Heiligen Moment» dar und dieser Moment wird oft auch von den Angehörigen als heilig empfunden.

Wenn Sisy merkt, dass es jetzt wirklich dem Ende zugeht, nimmt sie Kontakt mit der jenseitigen Welt auf und lädt den Engel der Schwellen-Überschreitung ein, die Seele abzuholen, an die Hand zu nehmen und in die jenseitige Welt zu begleiten.

Laut Sisy will sich dieser Zugang zuerst etwas erarbeitet sein, aber wenn man ihn dann hat, wird er offen sein. Nicht immer passiert das Entschlafen dann gerade unmittelbar – auch hier benötigt die Seele ihre individuelle Zeit und die Energie muss stimmig sein...



«Ich muss nicht das Gefühl haben, so allmächtig zu sein, dass ich den Sterbeprozess beeinflussen kann», schliesst Sisy mit einem Augenzwinkern.

Tief berührt, inspiriert und dankbar mache ich mich nach diesem eindrücklichen Gespräch auf den Heimweg.