

Hoffnung – in Zeiten der Trauer

Daniela Tausch

Hoffnung ist eine Emotion, die sich auf die Zukunft bezieht. In der Trauer fühlen sich Menschen um die Zukunft beraubt. Kann es da Hoffnung geben? Im Beitrag wird das Thema Hoffnung in Zeiten der Resignation, des Sterbens und der Trauer thematisiert und der Frage, ob es in diesen Zeiten Hoffnung geben kann, nachgegangen. Dabei werden weniger religiöse, philosophische oder gesellschaftspolitische Antworten gegeben, sondern eher psychologische. Im Mittelpunkt des Beitrags stehen die Erfahrungen der Autorin in der Begleitung von Menschen in der Zeit des Sterbens und der Trauer und von ihr ausgewählte Prosatexte zum Thema Hoffnung und Sterben.

Schlüsselworte: Trauer, Hoffnung, Tod, Sterben, Begleitung

*Noch einmal sprechen
vom Glück der Hoffnung
(Erich Fried)*

1. Zeit der Hoffnungslosigkeit

Mir ist es zuerst wichtig zu sagen, dass der Hoffnung bei so schmerzlichen und einschneidenden Ereignissen wie schwerer Erkrankung oder der Verlust eines Menschen meistens zunächst eine Zeit der Hoffnungslosigkeit, der Resignation vorausgeht und sich diese Gefühle immer wieder abwechseln. In diesen Zeiten schwanken wir zwischen Hoffnung und Resignation hin und her.

Da hofft der sterbende Mensch manchmal doch noch etwas Lebenszeit geschenkt zu bekommen, vielleicht noch die Einschulung der Tochter erleben zu dürfen, und dann gibt es aber auch Zeiten, in denen der Weg zu mühsam und anstrengend erscheint, der Körper zu müde und mürbe von den vielen Behandlungen ist und der Wunsch, endlich sterben zu dürfen, stark ist. Viele sind mürbe von den vielen, manchmal nicht enden wollenden Behandlungen, noch müder von der Unsicherheit, wie es weitergeht und der bangen Frage, was denn noch alles auf sie zukommen wird. Sie sind resigniert bei dem Gedanken, immer weniger zu können, immer schwächer zu werden, immer mehr auf die Hilfe anderer angewiesen zu sein, müde, ihr eigenes Sterben so miterleben zu müssen. Manchmal wünschen sie sich, den gefürchteten Moment des Todes schon hinter sich zu haben.

Wie können wir als Begleiter mit der Resignation und Hoffnungslosigkeit umgehen? Es ist wichtig, dass wir diese Gedanken und Gefühle des sterbenden Menschen nicht verurteilen oder „weg-trösten“ („das darfst du doch nicht denken, das wird schon wieder, du musst nur wirklich wollen“), sondern dass wir uns von

dem Leid des anderen treffen und berühren lassen, versuchen, seine Not und Verzweiflung, die hinter diesem Wunsch steht, zu verstehen. Wir brauchen keine Antworten parat zu haben – viel wichtiger ist, dass wir die Zweifel, die scheinbare Sinnlosigkeit mit aushalten und den anderen hierin nicht alleine lassen. Wenn wir es wagen, uns in die Situation des anderen hineinzusetzen und uns ehrlich fragen: Wie würde es dir in dieser Situation ergehen, vielleicht bettlägerig, erblindet und mit Schmerzen? Oder seit Monaten nur noch auf der linken Seite liegen zu können, weil Bestrahlungsschäden das Liegen auf dem Rücken unmöglich machen und zusätzlich noch starke Übelkeit und Erbrechen? Wie ist es, das Nicht-Aushaltbare aushalten zu müssen?

Das Loch, in das ich falle, ist zugleich meine Quelle!

Diese Phasen der Resignation, des Nicht-mehr-Könnens und dann wieder zu hoffen und auch zu planen, können zeitlich sehr nah beieinander sein – so kann in ein und demselben Satz von Hoffnung und Zukunftsplänen gesprochen werden und dann wieder im nächsten Moment von dem Wunsch zu sterben.

Diese wechselnden Schwankungen stellen für Begleiter eine große Herausforderung dar. Der andere ist nicht mehr fest einzuordnen, die Begleiter müssen alle ihre Erwartungen und Vorstellungen loslassen. Wichtig ist, die unterschiedlichen Gefühle des Sterbenden anzunehmen.

Hoffnungslosigkeit in der Zeit der Trauer

Und auch in der Trauer gehen wir häufig zuerst und immer wieder durch ein Tal und Tief der Hoffnungslosigkeit, der Sinnlosigkeit, die uns alle Kraft nimmt den nächsten Tag zu bestehen, in der wir keinen Trost finden und auch nicht getröstet sein wollen. Denn Trost würde bedeuten den Verlust anzunehmen, und dagegen wehrt sich unsere Seele bis in ihre Grundtiefen. Wir fallen in Untiefen von Traurigkeit und fühlen uns so allein wie niemals zuvor. Wir erfahren wie abgrundtief das Gefühl des Alleinseins sein kann. Die Sehnsucht nach dem verstorbenen Menschen können wir kaum ertragen, der Gedanke den anderen nie, nie, nie wiederzusehen zerreißt uns im Inneren. Eigentlich müsste die Welt still stehen. Stunden, Tage, vor allem Nächte sind erfüllt von nie gekannten Einsamkeitserlebnissen. Wir fühlen uns von diesen Gefühlen fast vernichtet. Die trauernde Person hat den Eindruck, dass ihre ganze Person in Frage gestellt und aufgehoben wird. Sie hat das Gefühl ohne den anderen auch nicht mehr leben zu wollen, es ist zu viel von ihr selbst mit dem anderen gestorben.

Der Wunsch, nicht mehr weiterleben zu wollen, ist für Menschen, die einen großen Verlust erlitten haben, in einer Zeit der Trauer ganz und gar verständlich und normal. Manchmal hilft in diesen Zeiten intensivster Trauer menschliche Nähe, Verständnis, Weinen-Dürfen. Dem Menschen in dieser Zeit kann es helfen, immer wieder Signale seiner Lebensmüdigkeit und Sinnlosigkeit aussprechen zu dürfen.

Die Arbeit der Trauer ist ein mühsamer und anstrengender Weg und die Länge macht den Trauernden und Begleiter oft ungeduldig und verzweifelt. Da erleben wir, dass es einen Tag lang, eine Woche oder auch einen Monat lang relativ gut ging, und nun stürzen wir wieder in den Abgrund der Trauer und der Hoffnungslosigkeit, als wäre keine Zeit vergangen. Im Gegenteil, wir haben das Gefühl es ist schlimmer denn je. Über solche Wellenbewegungen, die so schwer anzunehmen und auszuhalten sind, geht es dann langsam, langsam immer ein Stückchen aufwärts.

„Der Tag ist hell und klar, aber abends steigen die Erinnerungen auf und hüllen mich in kolossale Sehnsucht, ich winde mich im Schmerz, ich möchte dieses Gesicht noch einmal sehen und eigentlich diesen Körper noch einmal spüren. Es geht aber nicht und das tut so weh!!!!“

Es ist wichtig zunächst über die Hoffnungslosigkeit zu sprechen und dieser Raum zu geben, sonst würde etwas Wichtiges verschwiegen werden, sonst scheint der Weg zu leicht, zu abgehoben. Zur Hoffnung gehört unbedingt auch die Hoffnungslosigkeit.

2. Was ist Hoffnung?

Hoffnung („elpis“) ist ein aus der griechischen Antike stammender Ausdruck für die Erwartung des Zukünftigen, das sowohl schlecht als auch gut sein kann.

Im heutigen Sprachgebrauch wird von Hoffnung gesprochen, wenn es sich um eine unbestimmte Ausrichtung auf etwas Besseres in der Zukunft handelt und zwar auf eine noch nicht klar abzeichnende, aber erahnbare Dimension. Hoffnung kann auch bildloses Vertrauen auf das Bessere hin sein. Hoffnung transzendiert das Schwere im Hier und Jetzt.

Hoffnung kann ganz konkret sein z. B. die Einschulung der Tochter noch zu erleben, oder aber auch eher eine Vision, die in ihrem Inhalt noch verdeckt ist, die wir vorerst nur ahnen z. B. bei den Hoffnungen, was nach dem Tod ist. Man wendet sich sozusagen einem Licht zu, das noch nicht sichtbar ist, von dem man aber den Eindruck hat, es müsse existieren.

Hoffnung ermöglicht ein Vertrauen in die Zukunft. Hoffnung kann uns auch Antrieb und Auftrieb geben. Es ist die Hauptfunktion der Hoffnung, uns Geborgenheit im Leben zu geben.

Hoffnung gibt normalerweise Trost. Wenn ich sage: „Ich kann wieder hoffen“, dann heißt das auch: „Ich bin getröstet, weil ich irgendwo in der Zukunft etwas Besseres ahne.“

2.1 Wieso haben wir Hoffnung? Woher kommt sie?

Es gibt verschiedene Interpretationsmöglichkeiten der Hoffnung.

1. Der Mensch kann gar nicht ohne Hoffnung sein. (Lersch, 1898-1972). Hoffnung gehört zum menschlichen Leben, sie ist Ausdruck des Lebendigseins, Ausdruck des Lebenswillens, der nach dieser Interpretation auch nie ganz abwesend sein kann. So wird auch behauptet, dass sogar der Mensch, der Suizid begehe, dies auch aus einer Hoffnung heraus tue, aus der Hoffnung, dass der Tod besser sei als das Leben.
2. Die Tiefenpsychologie beschreibt die Hoffnung als Ausdruck des Vertrauens, welches ein Menschen ins Leben hat: Hat jemand als Kind erfahren, dass er von seinen Eltern oder einem einzigen Menschen unterstützt wird, kann er sich im Notfall an diesen Menschen wenden und vertrauen in dem Sinne: Der Mensch hält zu mir, er gibt mir Halt und Geborgenheit. Dies fördert Urvertrauen und damit Vertrauen ins Leben. Hat jemand Vertrauen ins Leben, dann kann sie oder er auch leichter darauf hoffen, dass es besser wird.
3. Bollnow (1903-1991) spricht von der absoluten Hoffnung: Es gibt Situationen, in denen wir plötzlich das Gefühl haben, dass die Zukunft offen sei. Dieses Gefühl könne man als Bedrohung erleben oder als Ahnung dessen, dass da ein tragender Grund sei, das wäre dann erste Verbindung zum Urvertrauen. Dieser Grund der Hoffnung ist uns normalerweise gar nicht bewusst, aber diese Ur-Hoffnung steckt hinter der tätigen Hoffnung sozusagen als Vertrauen ins Leben, als hoffnungsvolle Gestimmtheit. Wir haben bildhaft konkrete Hoffnungen, solange es uns einigermaßen gut geht. Wenn wir scheitern und alle anschauliche Hoffnung zerbricht, können wir nur noch von dieser bildlos-absoluten Hoffnung getragen werden. Mit keiner bestimmten Vorstellung mehr, sondern nur noch mit dem Gefühl, dass das Leben trotz allem weitergeht und dass man nicht aus dem Leben herausfällt, selbst wenn man stirbt.

Nicht ins Bodenlose

Ich habe gefühlt, dass ich jetzt sterben muss. Ich habe gefühlt, dass ich sinke, tiefer und tiefer. Ich habe an nichts gedacht, nichts außer dem Evangelium oder der Theologie ist mir eingefallen, kein Gedanke an Gott und Christus, an ein Gebet oder Sakrament, ich habe nur gefühlt, dass ich falle, aber nicht ins Bodenlose. Ich war mir ganz sicher: Wenn ich unten bin, werde ich gehalten, bin ich geborgen. Wenn alle Theologie, die ich aufgenommen und selbst getrieben hatte, wenn alle Sakramente, die ich gefeiert habe, und die ganze Botschaft des Evangeliums, die ich geglaubt habe, dieses eine bewirkt haben, dann hat es sich gelohnt.

(Ferdinand Klostermann, 1982, nach einer schweren Operation vier Tage vor seinem Tod)

4. Mehr religiös motiviert Denkende wie etwa Gabriel Marcel bezeichneten Hoffnung als Gnade und betonten, dass sie geschenkt ist.

2.2 Hoffen und Verdrängen

Eine ganz andere Perspektive liegt darin, die Hoffnung als die Möglichkeit zu sehen, dem Leben auszuweichen. Hoffnung ist in dieser Sicht nichts anderes als eine Illusion und keine Vision. So wie Camus sagte: Hoffnung ist ein tödliches Ausweichen.

In der Literatur, die im esoterisch-psychologischen Grenzbe-
reich angesiedelt ist, findet man sehr häufig die Aussage, dass
man sich mit der Erkrankung auseinandersetzen sollte. Ver-
drängung, Verleugnung und Ablenkung werden als negati-
ve Eigenschaften angesehen. Als Verdrängung wird in der Psy-
choanalyse ein Abwehrmechanismus bezeichnet, durch den
bedrohliche Bewusstseinsinhalte vom Bewusstsein des Men-
schen ausgeschlossen werden. Dieser Vorgang ist gewöhnlich
und kommt bei jedem Menschen vor. Die verdrängten In-
halte bedrohen unser Selbstbild. Oftmals handelt es sich bei
verdrängten Inhalten um schmerzliche und ängstigende Erfah-
rungen, die von negativen Affekten begleitet werden. Oft wird
suggeriert, dass dieses Verhalten der Gesundheit entgegenwir-
ken könne. Es gibt jedoch keinen nachweisbaren Zusammen-
hang zwischen Persönlichkeitsstruktur und der Entstehung ei-
ner Krebserkrankung (Tschuschke, 2002).

In den 80er Jahren kam es durch die Stressforschung zu einem
Konzept, das als „coping“ umschrieben wird. Es kennzeichnet
einen Prozess, wie man mit der Krankheitssituation umgeht. Jeder
Krebspatient hat hier seine eigenen Strategien. Dazu kann für
ihn oder sie die Abwehr oder die Ablenkung gehören. Dadurch
wird die innere Bedrohung minimalisiert, die es dem Betroffenen
ermöglicht, zwischen Angst, Betroffenheit einerseits und Hoff-
nung und positivem Erleben andererseits hin und her zu pendeln.
Es ist eine sehr bekannte menschliche Strategie – eine Ressource,
die man oft unbewusst verwendet.

Die Psychologie hat im Gegensatz zur Philosophie und der Reli-
gion die Hoffnung erst in den letzten zwei Jahrzehnten als For-
schungsgegenstand entdeckt. Sie hat dann Hoffnung als einen
der wichtigsten Faktoren für Wohlbefinden, Erfolg und Resili-
enz (die Kraft mit sehr belastenden Lebensumständen umzuge-
hen) entdeckt. Hoffnung also nicht als Verdrängung, sondern als
Ressource und Lebenskraft. So wurden z. B. in einer Untersu-
chung Patienten befragt, die schwere Rückgratverletzungen er-
litten hatten. Jene, die hohe Hoffnungswerte aufwiesen, fühlten
sich durch ihre Behinderung weniger eingeschränkt und litten
weniger unter Depressionen.

Hoffnung als Gegenpol zur Angst

Hoffnung und Angst. Beides sind Emotionen, die auf die Zu-
kunft gerichtet sind, sonst beziehen sich Gefühle meistens auf
die Gegenwart.

Schon der Philosoph Bloch, der sich sehr intensiv mit der Hoff-
nung beschäftigt hat, war der Meinung: Der Affekt des Hoffens
macht die Menschen weit. Hoffnung könne gelernt werden und
lernen sollte man sie, um der Angst zu begegnen und das Leben
menschenwürdiger leben zu können.

Dies zeigt das Beispiel der 22-jährigen jungen Frau, die an Gehirn-
tumor erkrankt ist und weiß, dass ihre Lebenszeit als sehr begrenzt
eingeschätzt wird. Sie sagt: „Ich will leben und wenn nicht, dann
lebe ich jetzt noch. Ohne Hoffnung kann man nicht leben, in so
seiner Situation schon gar nicht. Hoffnung ist für mich der Stroh-
halm des Lebens, egal, ob sie sich erfüllt oder nicht. Man wünscht
sich Dinge so sehr und weiß manchmal im Innersten, dass es gar
nicht möglich sein kann, trotzdem braucht man diese Vorstellung.
Solange ich diese noch spüre, spüre ich auch mein Leben. Solange
dieser Protest in mir lebt, sage ich: Totgesagte leben länger.“

Hier spürt man die Irrationalität der Hoffnung, aber auch die
Kraft des Protestes. Dies zeigt sich auch in Ergebnissen einer Stu-
die von Rittweger, bei der Frauen, die sich nach einer Rezidiv-
diagnose noch einmal zu einer Bestrahlung entschlossen, mehr
Hoffnung hatten als Frauen nach der Erstdiagnose. Diese Frauen
brauchten alle Kraft der Hoffnung, um sich nochmal zu einer
solchen Behandlung zu entschließen. Und vielleicht war die
Angst vor dem Tod größer, sodass sie diese mit der Hoffnung
zurückdrängen mussten.

Yalom, ein amerikanischer Psychologe, der sich sehr viel mit
Sterben und Tod auseinander gesetzt hat, meint, dass die Angst
vor der Endlichkeit dann zu groß ist und sie abgewehrt werden
muss, wenn man nicht das stärkende Wissen hat, dass man eine
ganze Person ist. Damit meint er die Erfahrung oder das Gefühl
zu haben voll gelebt zu haben. So hat eine Untersuchung ergeben,
dass für schwer erkrankte Krebspatienten der Gedanke an den ei-
genen Tod nicht so bedrohlich ist, wenn sie mit ihrem Leben zu-
frieden sind. (Der Amerikaner Hinton untersuchte 60 Patienten
mit unheilbarem Krebs und korrelierte ihre Einstellungen mit ih-
ren Gefühlen und Reaktionen während der unheilbaren Krank-
heit. Die Daten legten in hochsignifikanter Weise offen: Wenn
das Leben befriedigend erschienen war, war der Gedanke an das
Sterben weniger schwierig. Je geringer die Lebensbefriedigung,
desto größer waren Depression, Angst, Wut und generelle Sor-
ge über Krankheit.) Ein Empfinden des Erfülltseins, ein Gefühl,
dass das Leben gut gelebt wurde, wirken besänftigend auf den
Schrecken des Todes. Nietzsche sagt dazu: „Was vollkommen ge-
worden ist, alles was reif ist – möchte sterben. Alles was unreif ist,
möchte leben. Alles was leidet, möchte leben, so dass es reif und
freudig und sehnsuchtsvoll werden möge – sehnsuchtsvoll nach
dem, was weiter, höher, heller ist.“

Vielleicht ist hier die Möglichkeit zur Verdrängung ein Segen um
diesen schweren Weg überhaupt gehen zu können. Und wir wis-
sen nie, wie wir selbst den Weg gehen werden.

Dazu folgende Geschichte: Von einem chinesischen Weisen wird berichtet, dass er – nahe dem Tode – von seinen Schülern bei einem Brettspiel angetroffen wurde. Die Schüler waren etwas enttäuscht über ihren Meister. Und sie fragten ihn, ob er denn so nahe am Ende des Lebens nicht etwas Bedeutendes lesen oder schreiben wolle? Und der Weise antwortete: „Wenn man einen Fluss durchschreiten will, sucht man sich dann nicht eigens eine flache, seichte Stelle aus?“

Wichtig ist Respekt und Achtung vor dem jeweiligen Weg und Umgang des Menschen, es wird für diesen Menschen der zu dieser Zeit der bestmögliche sein. In der Auseinandersetzung mit dem Thema Hoffnung ist deutlich geworden: Wir können hoffen, vielleicht manchmal, um die Angst vor dem Sterben zu verdrängen, und wir können hoffen und uns gleichzeitig mit dem Tod auseinandersetzen und ihn annehmen. Seneca sagt dazu: „Wenn du klug bist, so mische eines mit dem anderen: hoffe nicht ohne Zweifel und zweifle nicht ohne Hoffnung.“

Mythen

Um die Bedeutung und die positive Kraft der Hoffnung zu verdeutlichen sollen im Folgenden noch zwei Mythen, zum Thema Hoffnung erzählt werden.

Die Büchse der Pandora

Prometheus, der den Menschen das Feuer gebracht hatte, wurde zur Strafe von den Göttern an einen Felsen gekettet. Als Strafe für die Menschen wurde Pandora („die Allbeschenkte“) erschaffen. Zeus gab ihr eine Büchse mit, in der alle möglichen menschlichen Gebrechen und alle Plagen der Menschheit verschlossen waren. Neugierig öffnete sie diese Büchse, und sämtliche Übel wie Krankheit, Naturkatastrophen, Krieg und Verbrechen verbreiteten sich – nur die Hoffnung blieb unter Verschluss. Dieser Mythos ist wie ein Gleichnis, wie uns die Hoffnung die Kraft gibt, mit dem Schweren der Erde zu leben.

Im Mythos Orpheus und Eurydike, verliert Orpheus Eurydike, seine große Liebe und Braut durch einen Schlangenbiss. Seine Liebe und Sehnsucht sind so groß, dass er beschließt sie aus der Unterwelt wieder zurückzuholen. Orpheus wird bis zum Eingang zur Unterwelt von Speranza („Allegorie / Zeichen der Hoffnung“) begleitet. Er sieht bereits Charon, der als Fährmann die Toten in seinem Namen in das Schattenreich übersetzt. Orpheus muss nun ohne Speranza weiter, denn es heißt: Wer hier eintritt, lasse alle Hoffnung fahren.

3. Welche Hoffnungen begleiten das Sterben?

Im Folgenden soll thematisiert werden, wie die Hoffnung den Weg des Sterbens begleiten kann, ohne den Tod zu verdrängen.

In der Zeit der Erkrankung bestand sicherlich die Hoffnung noch häufig darin, durch das eigene Verhalten und durch medizinische Behandlungen auf die Erkrankung bzw. Heilung einwirken zu können, manchmal durch Selbstbestimmung, Ernährung, Besuche bei Heilern, Entspannungsverfahren, Bewegung, positives Denken und vieles Weitere.

Dann gibt es die Hoffnung noch ein bestimmtes Ereignis wie die Einschulung der Tochter miterleben zu dürfen.

Auch in der Zeit, in der der sterbende Mensch sein Sterben und die Endlichkeit annimmt, kann es immer wieder schwanken zur Hoffnung auf Heilung, auf ein Wunder.

Nicht müde werden

*Nicht müde werden
sondern dem Wunder
leise
wie einem Vogel
die Hand hinhalten.
(Hilde Domin)*

In der Zeit des Abschieds trägt dann manchmal die Hoffnung, durch die Erkrankung gelernt zu haben. So wie der Psalmist sagt: „Herr, lehre mich im Bedenken, dass ich sterben muss, auf dass ich klug (weise) werde.“

Da ist die Erfahrung: „Mein Leben hat sich so gewandelt durch die Krebsdiagnose, das waren volle zwei letzte Jahre. Ja, jetzt erscheint mir der Tod nicht mehr nur als der Feind.“ Manchmal ist es die Erfahrung von Freundschaft zu anderen, die in solch einer Tiefe noch nie vorher erlebt worden ist, manchmal die verwandelnde Erfahrung: „Ich dachte vorher, dass ich nur geliebt bin, wenn ich gut bin, wenn ich leiste und lieb bin, aber jetzt durch die Erkrankung konnte ich all das nicht mehr und es war wie ein Wunder für mich zu spüren: Ich bin auch so geliebt, mein Leben hat auch ohne das ewige Leisten-Müssen einen Sinn. Das hätte ich ohne die Erkrankung nie gelernt.“

„Unser Lebensgefäß zu füllen, bevor der Tod an die Tür klopft, damit er das volle Gefäß des Lebens nehmen kann“, so wie Tagore es ausdrückt, das erfüllt oftmals die letzte Lebenszeit und macht Hoffnung, dann auch das Leben loslassen zu können, wenn es notwendig ist.

Letztendlich ist es das Gefühl, dass das Leben einen Sinn gehabt hat, denn Menschen ziehen am Ende ihres Lebens Bilanz: Wie war mein Leben? Habe ich es mir und meinen Werten entsprechend gelebt? Václav Havel sagt dazu: „Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht.“

Einigen wenigen Menschen erscheint das Leben aber auch so falsch, so sinnlos und „vergeudet“. Hier ist es manchmal mög-

lich, durch viele Gespräche das eigene Leben zu verstehen. Zu verstehen: Warum konnte ich damals nicht anders? Durch das Verstehen der eigenen Lebensbedingungen kann langsam Annahme wachsen und damit Einverständnis zu dem Leben, wie es war, auch wenn es sich der Mensch anders gewünscht hätte.

Das Lied von der Anderwelt

*Es gibt einen See in der Anderwelt
drin sind alle Tränen vereint,
die irgend jemand hätte weinen sollen
und hat sie nicht geweint.*

*Es gibt ein Tal in der Anderwelt,
da gehen die Gelächter um,
die irgendjemand hätte lachen sollen
und blieb statt dessen stumm.*

*Es gibt ein Haus in der Anderwelt,
da wohnen wie Kinder beinand
Gedanken, die wir hätten denken sollen
und waren's nicht imstand.*

*Und Blumen blühen in der Anderwelt,
die sind aus Liebe gemacht,
die wir uns hätten geben sollen
und habens nicht vollbracht.*

*und kommen wir einst in die Anderwelt,
viel Dunkles wird sonnenklar,
denn alles wartet dort auf uns,
was hier nicht möglich war.
(Michael Ende)*

Sehr bewegend drückt dies ebenfalls Hilde Domin aus:

*Ich gehe vorüber,
aber ich lasse vielleicht den kleinen Ton meiner Stimme,
mein Lachen und meine Tränen.*

*Und im Vorbeigehen, ganz absichtslos
Zünde ich die eine oder andere Laterne an,
in den Herzen am Wegrand.
(Hilde Domin)*

Ich finde dieses Gedicht sehr ermutigend: Es brauchen nicht die großen Dinge sein, sondern das Kleine ist das, was zählt.

Hierzu gibt es eine wunderschöne Geschichte: Ein armer, gamelmeliger Bettler stirbt und wundert sich, dass er in den Himmel und nicht in die Hölle kommt. Auf seine Frage und Verwundung hin sagt Gott: Erinnerst du dich, als du dich einmal dem

kleinen Kätzchen sehr liebevoll zugewandt hast? Hier hast du Erbarmen gezeigt und deswegen bist du im Himmel.

Meist wächst der sterbende Mensch ganz allmählich selbst in die Wahrheit seiner eigenen Sterblichkeit hinein. Dann nimmt die Hoffnung eine andere Dimension an, oft auf die Hoffnung einen würdigen Tod sterben zu dürfen: nicht starke Schmerzen zu haben oder an anderen quälenden Symptomen zu leiden, vielleicht die Hoffnung, das Familienangehörige beim Sterben da sein werden und dass sie nach dem eigenen Tod im Leben zurechtkommen, Hoffnung loslassen zu können, sich dem Sterben überlassen zu können.

Hoffnungen für den Übergang

Hoffnung bezieht sich im Sterben nicht darauf, immer weiter als Mensch leben zu wollen, sondern Hoffnung kann sich transformieren im Sinne einer Öffnung zur Transzendenz und der Bereitschaft loszulassen.

Sehr berührt hat mich eine junge Frau, die ich in ihrem Sterben begleitet habe. Sie sagte: „Ich atme ein und dann wieder aus. Und dann ist nichts und das ist gut.“

Ein indianisches Gebet

*Am Ende meines Weges ist ein tiefes Tal.
Ich werde nicht weiter wissen.*

Ich werde mich niedersetzen und verzweifelt sein

*Ein Vogel wird kommen und über das Tal fliegen
Und ich werde wünschen ein Vogel zu sein.*

*Eine Blume wird leuchten jenseits des Abgrundes
Und ich werde wünschen eine Blume zu sein.*

*Eine Wolke wird über den Himmel ziehen und ich werde
eine Wolke sein wollen.*

*Ich werde mich selbst vergessen
Dann wird mein Herz leuchten werden wie ein Feuer
Zart wie eine Margarine
durchsichtig wie der Himmel*

*Und wenn ich aufblicke wird das Tal nur ein kleiner Sprung sein
Zwischen Zeit und Ewigkeit.*

Stein Husebø, ein sehr bekannter Palliativmediziner, schreibt in seinem Buch über Lars. Lars hatte vor 4 Jahren seine erste Frau an Krebs verloren und vor einem Jahr wieder geheiratet. Aus seiner ersten Ehe hat er 2 Kinder, 9 und 14 Jahre, aus seiner neuen Ehe ein 6 Monate altes Baby. Lars hat sich bis zu seiner eigenen Krebsdiagnose und der Nachricht, dass diese unheilbar ist, immer von seinem Glauben getragen gefühlt. In dieser Zeit hat er wiederholt gesagt, dass ihm nichts bliebe, sogar sein Glaube an

Gott habe ihn verlassen. Das Gefühl, von Gott verraten worden zu sein, war für ihn besonders schwierig zu ertragen.

Stein Husebø schreibt: „Als ich ihn besuchte, kurz bevor er starb, war etwas geschehen. Ich sprach ihn darauf an, worauf er antwortete: ‚Heute Nacht habe ich Gott angebrüllt, es hat gut getan...‘ – ‚Und was antwortete er?‘ fragte ich. Er sagte: ‚Warum hast du so lange gewartet?!‘ Etwas später sagte er dann: ‚Ich habe heute morgen einen schönen Traum gehabt. Ich war am Strand. Überall waren Blumen. Es war ein traumhaft schöner Frühlingstag. Alle waren da: meine Kinder, meine Frau, meine Eltern, auch Anne, meine verstorbene Frau ... Ich träume mehr und mehr jetzt. Ich glaube, wenn ich jetzt sterbe, verbleibe ich in meinen Träumen und werde nicht mehr wach.“

Viele Sterbende haben die Hoffnung im Schlaf oder im Traum zu sterben, leicht hinüberzugleiten. Hoffnung prägt auch die Angehörigen. Die Frau von Lars drückt dies nach seinem Tod so aus: „Wir dachten alle, jetzt besteht keine Hoffnung mehr. Nach und nach haben Lars und ich doch ein anderes Verständnis darüber gewonnen.

Zuerst die kleinen Hoffnungen. Hoffnung auf einen guten Tag und einen guten Schlaf. Hoffnung, dass wir es schaffen, noch einmal fischen zu fahren. Hoffnung, dass die Medikamente die Schmerzen und die Übelkeit unter Kontrolle halten werden. Dann kamen größere Hoffnungen. Dass es den Kindern gut gehen wird oder dass ich ohne Lars überlebe. Lars freute sich, dass es für uns möglich war, nach seinem Tod in unserem Haus weiterzuwohnen.

Zuletzt haben wir eingesehen, dass es für uns immer noch ganz große Hoffnung und Freude gibt: für die Tage, die wir gemeinsam verbringen durften und für eine Leben miteinander, dafür dass Lars in Frieden zu Hause sterben würde, dafür dass wir es geschafft haben, ein gemeinsames Kind zu bekommen und für unsere Liebeserfüllung. Es gab für mich, für Lars und für die Kinder nie eine Zeit mit mehr Hoffnung als in den letzten Wochen zusammen.“

Hoffnung für das Jenseits

Manche fühlen sich in ihrem Glauben an die Auferstehung von den Toten und in der Hoffnung auf das ewige Leben sehr getragen. Oder wie es Luise Kaschnitz ausdrückt:

Ein Leben nach dem Tode

*Glauben Sie fragte man mich
An ein Leben nach dem Tode*

*Und ich antwortete: ja
Aber dann wusste ich
Keine Auskunft zu geben
Wie das aussehen sollte*

*Wie ich selber
Aussehen sollte
Dort*

*Ich wusste nur eines
Keine Hierarchie
Von Heiligen auf goldenen Stühlen sitzend
Kein Niedersturz
Verdammter Seelen
Nur
Nur Liebe frei geworden
Niemals aufgezehrt
Mich überflutend*

*Kein Schutzmantel starr aus Gold
Mit Edelsteinen besetzt
Ein spinnwebenleichtes Gewand
Ein Hauch
Mir um die Schultern
Liebkosung schöne Bewegung
Wie einst von tyrrhenischen Wellen
Wie von Worten die hin und her.
(Luise Kaschnitz)*

Oder Hermann Hesse schrieb in Narziß und Goldmund: „Neugierig auf das Sterben bin ich nur darum, weil es noch immer mein Glaube oder mein Traum ist, dass ich unterwegs zu meiner Mutter bin. Ich hoffe, der Tod werde ein großes Glück sein, ein Glück, so groß wie das der ersten Liebeserfüllung. Ich kann mich von dem Gedanken nicht trennen, dass statt des Todes mit der Sense es meine Mutter sein wird, die mich wieder zu sich nimmt und in das Nichtsein und in die Unschuld zurückführt.“

Enden soll diese Auswahl an Texten und Zitaten über das Sterben und die darin liegende Hoffnung mit Hilde Domin, sie schreibt: „Ich setzte den Fuß in die Luft, und sie trug.“

Literatur

Verena Kast: *Freude, Inspiration, Hoffnung*. Patmos, 2013.



Dr. Daniela Tausch, Psychologische Psychotherapeutin, Initiatorin und Leiterin des Stuttgarter Hospiz-Dienstes (1987–97), arbeitet jetzt in eigener Praxis mit dem Schwerpunkt Begleitung trauernder und an Krebs erkrankter Menschen. Etliche Publikation zu dem Thema Leben und Sterben.

Kontakt: da.tausch@googlemail.com