

(Selbst)Vertrauen als Ressource von Sterbenden/Trauernden und ihren BegleiterInnen

Das Leben von Frau W. neigt sich dem Ende zu, die Kollegen auf der Palliativstation sprechen von Finalphase. Es wird erzählt, dass Frau W. vor ihrer Erkrankung eine weithin bekannte und sozial sehr anerkannte Person war und beruflich ein sehr ausgefülltes Leben geführt hatte. Nun liegt Frau W. sehr verloren in ihrem Bett, mustert einen Punkt an der Zimmerdecke und murmelt: „Auf nichts und niemanden kann ich setzen“. Sie scheint zutiefst erschüttert.

In der Reflexion ihres Todes während der Übergabe und in den nachfolgenden Supervisionen tauchen immer wieder Begriffe wie Ich-Bewusstsein und Selbstvertrauen auf. Eine Kollegin äußert, dass sie wenig Verständnis dafür aufbringen könne, wie sich ein Mensch offenbar so ausschließlich auf sich selber habe verlassen könne, wo doch nichts so sicher sei im Leben wie der Verlust dieses Selbst am Ende des hiesigen Seins.

Das Erleben von Frau W.'s Sterbeprozess und die nachdenklichen Äußerungen im Team werfen Fragen auf zum Thema Vertrauen und Selbstvertrauen:

Ist Vertrauen für Menschen am Lebensende, in Krisen und tiefem Leid überhaupt eine Option?

Ist Vertrauen mit Hoffnung in Verbindung zu bringen?

Wem oder was ist denn in dieser Krise zu trauen, zu vertrauen?

Dem Sterben trauen?

Ein Bild taucht auf. Ein kleines Kind wirft sich jubelnd vom Klettergerüst in die hoch gereckten Arme des Vaters. Es weiß, dass es aufgefangen, nicht fallengelassen wird. Es erwartet zu Recht, dass der starke Vater es empfängt, hält und trägt. Der im Wort (Ver)Trauen steckende Begriff der Treue bezeugt genau diese Sicherheit; mit dem Vater und seiner Zuverlässigkeit ist aus Erfahrung zu rechnen. Wenn Vertrauen also die Erwartung in etwas Positives oder Bekanntes meint, dann ist es am Lebensende, so scheint es, keine angemessene Reaktion oder Einstellung.

Der im Sterben befindliche Mensch weiß nicht, was auf ihn zukommt. Er hat keine Vorstellung, wie der Vorgang des Sterbens sein wird noch hat er irgendeine Ahnung davon, wie und was „danach“ sein könnte. Er hat keine Erfahrungen und Informationen zur Verfügung, welche ein mögliches Vertrauen begründen könnten. Selbst seine größten überstandenen Krisen im Leben erlauben keinen Vergleich mit dieser letzten Aufgabe der Selbstabgabe, so sind aus den früheren Bewältigungserfahrungen auch keine Copingstrategien abzuleiten.

Auch Kunst und Kultur, poetische Bilder wie Bachs Tod als Schlafes Bruder oder der Tod, der nach Schubert als Freund zum Mädchen kommt, schenken keine Berechtigung zum Trauen. Der Vorgang des Sterbens bleibt ein großes und letztes Wagnis und begründet keine Sicherheit. Mit reichlich schwarzem Humor äußerte sich einmal ein in seiner Krankheit weit fortgeschrittener Palliativpatient zum Angebot einer weiteren Therapie mit den Worten: „Herr Doktor, hier ist Vorsicht geboten. Meine Leichtgläubigkeit könnte ich mit dem Tod bezahlen“.

Sich anvertrauen

Haben Menschen auch kein Erfahrungswissen mit dem Sterbevorgang, so hatten sie vielleicht doch im Laufe ihres Lebens Begegnungen, in denen sie Beistand erlebt, Freundschaft geschenkt bekommen, Solidarität kennen gelernt, sich nicht im Stich gelassen gefühlt haben. In der nun größer werdenden körperlichen Schwäche oder seelischen Verwundbarkeit gibt es den wachsenden Wunsch, sich auf andere zu stützen, zu verlassen, ihnen Verantwortung zu übergeben. Vertrauen ist dann ein „Sichöffnen und Sicherschliessen gegenüber dem Objekt des Vertrauens“, wie Gennerich¹ den Urheber der empirischen Vertrauensforschung Girgensohn zitiert „... gestützt auf die Zuversicht, dass das Objekt des Vertrauens richtig handeln könne ...“. Ein klassischer Satz ist das dann an den Arzt gerichtete „Herr/Frau Doktor, was meinen Sie, kann man jetzt noch tun?“ oder auch die Frage: „Was täten Sie an meiner Stelle?“ In der letzten Phase ihres

1

Gennerich 2000, 17

Lebens geben Patienten oftmals ihre Entscheidungskraft an einen anderen, dem sie höhere fachliche Kompetenz zusprechen. Hier kommt die viel besprochene Partnerschaftlichkeit und Autonomie oft genug an ihre Grenzen. Viele Schwerstkranke und Sterbende wollen und können nicht mehr entscheiden, haben in der Irritation von Krankheit und Sterben den Boden unter den Füßen verloren, haben keinen Bezug mehr zum eigenen Können und Wissen.

In einer Selbsterfahrungseinheit eines Ärzteseminars zum Thema Verlustererfahrung mache ich bei der so genannten Zettelübung fast immer wieder die gleiche Erfahrung. Von 5, individuell beschrifteten Zetteln geben die Teilnehmer in jeweils drei Runden drei ihrer Zettel an mich ab, in der Hierarchie ihrer persönlichen Wichtigkeit. Den vierten Zettel ziehe aber ich, unbeeinflusst von der Art und Weise, wie sie möglicherweise versuchen, mir einen der beiden letzten Zettel in die Hand zu spielen oder den ihnen wichtigsten mir vor zu enthalten. Im anschließenden Austausch sagen die meisten, dass sie äußerst dankbar gewesen seien, dass nicht sie hätten entscheiden müssen, sondern ich ihnen diese Entscheidung abgenommen hätte. Sie hätten diese Wahl gar nicht treffen können.

Dieses Teilnehmerverhalten in einer eher künstlichen Übungssituation spiegelt die Dankbarkeit von Patienten, wenn sie am Ende ihres Lebens ihre Kontrolle aufgeben und sich einem anderen Menschen überlassen können, Vertrauen in ihn und sein Können setzen zu dürfen. Sie sind oft nicht mehr in der Lage, für sich selber einzustehen, brauchen hier die Übernahme anderer, ihnen wohl gesonnener Menschen, die ihr „Handwerk“ verstehen, sich in Schmerztherapie und Symptomkontrolle auskennen und den ihnen Anvertrauten alle erdenkliche Fürsorge angedeihen lassen. Das Wort Sorge erhält hier seine vornehmste Ausprägung: mit Sorge ist hier nicht die drückende Besorgnis als Befürchtung gemeint, der Kummer über etwas, vielmehr das Sich-Kümmern, ein Sorge tragen für einen anderen. Nicht von ungefähr ist der englische Begriff Palliative Care nie ins Deutsche übertragen worden, weil er hier verkürzt mit Behandeln und/oder Begleiten übersetzt werden müsste. Care (lat. cura) aber meint etwas Umfassenderes, die sorgfältige Beachtung der Bedürfnisse des anderen ([cum cura saucios reficere](#)) und seine scharfe Aufmerksamkeit auf etwas, auf jemanden richten ([ponere cura in aliqua re](#)).

Es geschieht immer wieder, dass Menschen, die ursprünglich den tiefen Wunsch des Zuhause-Sterbens hatten, auch nach der Sicherung von Schmerztherapie und Symptomerleichterung nicht mehr von der Palliativstation oder aus dem Hospiz entlassen werden wollen. Die Erfahrung des Gehaltenseins, des Aufgehobenseins im Hospiz/auf der Palliativstation gibt ihnen eine tiefe Geborgenheit, eine große Sicherheit, die sie aus sich nicht mehr herstellen können. Übrigens ist auch hier einer der Gründe zu finden, warum viele Menschen noch nach 20 Jahren ambulanter, qualifizierter Hospizarbeit in Deutschland im Krankenhaus versterben.

Den anderen betrauen

Vielfach suchen sich schwerkranke und sterbende Menschen sehr wohl denjenigen selbst aus, dem sie sich anvertrauen wollen und können. Nicht die Profession ist hier Ausschlag gebend, nicht die Sicherheit des Auftretens, nicht die Fülle der verfügbaren Antworten, sondern die Vertrauenswürdigkeit des Gegenübers, die sich oft genug in Blicken, in kleinen Gesten spiegelt.

In einem Krankenhaus in der Schweiz wurde in den neunziger Jahren eine umfangreiche Studie durchgeführt mit der Fragestellung, wem vom Personal die Patienten und Angehörigen im Zeitraum des letzten Jahres am meisten Vertrauen entgegengebracht hätten. Es entspann sich ein leiser Wettstreit zwischen den Chefärzten, den Stationsleiterinnen und den Mitarbeitern der Seelsorge; jeder rechnete sich gute Chancen aus. Die Verblüffung war groß, als die portugiesische Putzfrau, die noch nicht einmal des Schwiizerdütsch ausreichend mächtig war, den Zuschlag der meisten Nennungen erhielt. Ihr Blick beim Betreten und Verlassen des Zimmers und das gelegentliche Lächeln in Richtung der Betten seien so Vertrauen erweckend gewesen.

Vielfach werden gerade auch ehrenamtlich Mitarbeitende für eine solche Beziehung ausgewählt: man hat keine gemeinsame Geschichte miteinander (wie mit Familienmitgliedern), man ist nicht abhängig in Behandlung und Pflege (wie bei Ärzten und Pflegenden) und somit nicht angewiesen, sie erwarten nichts an Mitarbeit oder Compliance und sind im besten Fall absichtslos zugegen. Ein vertrauenswürdiger Begleiter hat nicht die Idee, den Schwerstkranken zu einem Sterben im eigenen Sinne zu bewegen. In

der Sterbe- und Trauerbegleitung verzichtet der mit Vertrauen Beehrte auf alle offenen und geheimen Absichten, den Patienten/ Klienten zu etwas zu bewegen, ihn zu etwas zu bringen, zu motivieren, zu überreden, und wäre der Begleiter noch so sehr von diesem Ziel, von diesem Nutzen- und Heilbringenden überzeugt. So zeigen sich vertrauenswürdige Helfer oft im besten Sinne des Wortes als ratlose Helfer, indem sie auf Ratschläge verzichten. So muss gewährleistet sein, dass nichts und niemand den sterbenden Menschen beeinflusst oder veranlasst, ein ihm fremdes Sterben zu leben, auch nicht das Sterben, was sich vielleicht der Begleiter für sich selber wünscht.

Häufig werden sie dann in der Folge und im Laufe einer wachsenden Beziehung mit Aufgaben betraut. Manchmal dürfen Begleiter Einblicke in Lebensgeschichten nehmen, die anderen verwehrt sind, ein anderes Mal werden sie in Fragen des Erbes mit einbezogen, ein wieder anderes Mal sogar zu Anwälten ihres Willens gegenüber Dritten gebeten. Vielleicht erklären solche Beispiele dann auch das Wort Amt beim Begriff des Ehrenamtes, sie bekommen im wahrsten Sinne ein Amt, eine konkrete Aufgabe zugeschrieben, für den Sterbenden und seine Wünsche und Bedürfnisse einzustehen, stellvertretend und anwaltschaftlich.

Mit Hoffnung für jemand anderen betraut zu sein, wenn dessen Zuversicht und Glauben wegbrechen, ist eine Aufgabe, die nicht wenig Ansprüche an das eigene Denken und Sein stellt.

Sich vertraut machen

"Zähmen, das ist eine in Vergessenheit geratene Sache", sagte der Fuchs. "Es bedeutet: sich vertraut machen". "Vertraut machen? Was muss ich da tun?" sagte der kleine Prinz. "Du musst sehr geduldig sein", antwortete der Fuchs. "Du setzt dich zuerst ein wenig abseits von mir ins Gras. Ich werde dich so verstohlen, so aus dem Augenwinkel anschauen, und du wirst nichts sagen. Die Sprache ist die Quelle der Missverständnisse. Aber jeden Tag wirst du dich ein bisschen näher setzen können ... Es muss feste Bräuche geben."²

Feste Bräuche, das mag ein anderer Begriff für Struktur sein. Begleitung braucht Struktur, Wiederkehrendes, Verlässlichkeit, und darin Ehrfurcht vor dem anderen. In dem Ausschnitt aus dem kleinen Prinzen werden sehr

²de Saint Exupery 2000, XXI, 99

treffend die Geduld und die nicht sprachliche Kommunikation als vertrauenswürdigende Voraussetzungen der Beziehung auch zwischen dem sterbenden oder trauernden Menschen und seinem Begleiter beschrieben. Abwarten können, ob oder bis der Patient, Bewohner oder Gast das Angebot der Begleitung überhaupt annimmt und dann vor allem nicht darauf zu drängen, unverzüglich auf „tiefe und letzte Dinge“ sprechen zu kommen, sind hospizliche Fertigkeiten, die in jedes Befähigungscurriculum gehören.

Hat Begegnung stattgefunden, ist sie also gelungen, spürt der sterbende, der trauernde Mensch, dass er vertrauen darf, „dass dieser Mensch nicht ein Geschäft an ihm betreibt, sondern an seinem Leben teilnimmt; dass dieser Mensch ihn bestätigt(...)“ Vertrauen kann in diesem Zusammenhang als „Durchbruch aus der Verslossenheit, Sprengung der Klammer, die um ein unruhiges Herz gelegt ist“ verstanden werden.³

Wer sich mit einem schwerstkranken Menschen oder einem Menschen in einer anderen Verlusterfahrung vertraut machen will, muss Vertraulichkeit herstellen und beweisen. Manches Mal wird in einer Begegnung etwas nur in die zwei Augen oder die zwei Ohren des Gegenübers gesprochen und geht niemanden sonst etwas an.

Auch in im Umgang mit verwirrten Menschen, einem anderen Bereich der Leiderfahrung, erleben wir häufig den menschlichen, allzu menschlichen Verlockungsruf, „hinter“ ein Geheimnis sehen zu wollen, ergründen zu wollen, was der Mensch meint, wer der Mensch hinter den verworrenen Sätzen ist.

Wir verdanken hier sehr viel den Praktikern der Validation, die uns gelehrt haben, vermeintlich wirre, unlogische Äußerungen eines nicht in unserer Wirklichkeit befindlichen Menschen mit eben dieser Wertschätzung gegenüberzutreten. Falsch verstanden und unerträglich aber wird Validation dort, wo besonders eifrige Anhänger einer Methode sich aufgerufen fühlen, jeder Äußerung auf ihren allertiefsten Grund gehen zu müssen und jedes Wort analytisch in seine Einzelteile zerlegen zu müssen, um den verwirrten Menschen „auf die Schliche“ zu kommen und ihre Bilder in unsere Sprache zu übersetzen. Dies zeugt nicht von Respekt, nicht von Vorsicht, nicht von scheuer Annäherung

³ Buber 1995,70 und 71f

und nicht von Zutrauen. Zu lernen ist eine Haltung, keine Methode, die Geisthaltung, dass jeder Mensch sein zutiefst Inneres verborgen oder verworren halten darf, dass er nicht ein zu beschattender Geheimnisträger ist, den es wie eine Landkarte zu erforschen gilt. Ein Begleiter, der keine vertrauliche Haltung trägt, verdient kein Vertrauen.

Sich getrauen

Wenn alle Therapien aufgebraucht sind und keine Hoffnung mehr auf Heilung besteht, leisten Menschen oft Großes. Es gilt anzuerkennen, dass nun aktives Aufbegehren und Kampf nicht mehr die Mittel der Wahl sind, sondern dass die letzte Leistung das Sich-Anheimstellen ist. Unsere heutige Gesellschaft scheint die Wertschätzung der sogenannten passiven Eigenschaften verlernt zu haben, umso mehr gilt dies im Umgang mit Leid und Krankheit. Sich gedulden, sich fügen, abwarten, etwas erdulden, sich in Ge-lassenheit üben, erleiden, sich hingeben etc. sind in der heutigen Welt äußerst umstrittene Eigenschaften. In der Kinder-Gruppe einer Familienbildungsstätte wird der kleine, aggressionsgehemmte Junge angehalten, sich gegen die anderen zur Wehr zu setzen, einer Mitarbeiterin in einem Büro wird geraten, gegen die Mobbingversuche der Kolleginnen mit aller Macht vorzugehen, ein Mann will in Nachbarschaftsstreitigkeiten mit allen juristischen Möglichkeiten sein Recht durchsetzen, zur Not erzwingen – der Wortschatz dieser Beispiele verrät eine Haltung des kriegerischen Aufbegehrens, die unter der Flagge des Wollens ihre Kreuzzüge antritt. Für Werte wie: Hingabe, Niederlage, Aufgeben, Lassen, Verlieren, Demut... haben wir keinen positiven Hintergrund. Wenn solche oder ähnliche Begriffe vorkommen, werden sie manchmal durch die Endung -losigkeit eher als Defizite entlarvt: Widerstandslosigkeit, Hilflosigkeit, Kraftlosigkeit..., als ein Fehlen von etwas, was zur Lebensbewältigung scheinbar notwendigerweise verfügbar sein sollte. Schon das Wort Bewältigung - z.B. im Zusammenhang mit einer Lebenskrise wie Trauer oder einem Gefühl wie Angst - zeigt einen großen Irrglauben, als ob wir Lebenden letztlich und grundsätzlich Sieger bleiben könnten. Sterbende, aber auch um ihre Liebsten trauernden Menschen, lehren uns eine Fülle anderer, neuer Umgangsmöglichkeiten als das Aufbegehren gegen etwas, das sich nicht beirren lässt. In der Hingabe erlauben sie sich zu überlassen, zuzustimmen, zu dulden und zu erdulden, einzuwilligen, zu akzeptieren, zu ermöglichen, zu bewilligen, zu ermächtigen, zu gewähren,

zu bejahen. Es gehört eine überaus große Portion Mut dazu, das Erleben der Ohnmacht in Hingabe umzuwandeln.

Hingabe zu üben, bedeutet zu lernen, dass Verletzungen und Leiden Möglichkeit des Wachstums sein könnten. Dass wir die Ahnung in uns bekräftigen, dass es etwas außerhalb unserer Erkenntnismöglichkeiten und jenseits der Bereiche unseres Wollens geben mag, das nicht zu bekämpfen ist, sondern das es anzuerkennen gilt. Dass wir uns eingestehen, dass nicht wir das Größte sind, weil nur dieses Wir uns bekannt und vertraut ist, sondern etwas über uns ist, viel größer als das Bekannte und fern unseres Zugriffs. Und dass es ein erhabener Moment sein kann, mit diesem unvergleichlich Großen in Kontakt und in Auseinandersetzung zu sein.

Dem Selbst zu trauen statt sich selbst zu trauen

"Der Mensch kann nicht leben ohne ein dauerndes Vertrauen zu etwas Unzerstörbarem in sich, wobei sowohl das Unzerstörbare als auch das Vertrauen ihm dauernd verborgen bleiben können..."⁴ Frau W., deren schweres Sterben einleitend benannt wurde, war dieses Unzerstörbare offensichtlich verborgen. Sie wusste nicht von ihrer Unaufhörlichkeit. Ihre Sterbeangst war darauf begründet, ihr Ich zu verlieren, ihr Selbst, das sie, wie sie annahm, ausgemacht hatte.

Die Furcht von Angehörigen, den verstorbenen Menschen nicht mehr sehen zu wollen, hat seine Ursache in der Vorstellung, dass dieses Hüllenbild sich vor die alten Eindrücke in den guten Tagen des Lebens schiebt und die Erinnerungen an seine Lebendigkeit überlagert werden könnte. „Solange ich mich an ihn erinnere, ist er doch noch nicht ganz tot,“ sagen Hinterbliebene. Die Toten bekommen einen Platz im Leben der Angehörigen und Freunde; immer wieder wird von ihnen gesprochen, man erzählt Begebenheiten, schaut Fotos und Filme an und fragt sich gelegentlich, indem man sich an sie als eine Art Ratgeber wendet, was sie dazu gesagt hätten oder in dieser oder jener Situation getan hätten. Sehr viel später erhalten sie einen tieferen und wesentlicheren Platz, einen verinnerten statt nur er-innerten Platz. Verinnert heißt, dass sie Teil des Lebens, der Lebendigkeit und der Persönlichkeit desjenigen geworden sind, der sie darin auf- und hinein nahm. Es ist für Sterbende oft sehr tröstlich zu wissen, dass etwas von ihrem Selbst weiterlebt.

⁴ Kafka 1968,200

Aber selbst diese Gewissheit gab es in Frau W. nicht, denn diese Weiterexistenz bedingt sich durch das Er- und Verinnerungsvermögen des Vermächtnis haltenden und wahrenen Hinterbliebenen. Da gab es aber keinen.

Eine andere Version erhoffter Unsterblichkeit ist das Vertrauen in die Unsterblichkeit der Wirkung; zu hoffen und zu glauben, dass Durchdachtes, Gesprochenes, Getanes weiterhin wirkt, zum Tragen kommt und nachhaltig Einfluss ausübt. Aber auch hier nimmt das Wissen, dass das Verwahrende selbst vergänglich ist, dem Begriff Unsterblichkeit der Wirkung seine Gültigkeit. „Ach, alles war umsonst“, so die erschütternde Klage von Frau W. Dies betrifft sogar große Werke des Geistes und der Kunst, die mehr als andere sonst der Auslöschung durch die Zeit widerstehen.

Was selber sterblich ist und enden wird, kann nicht das Medium von Unsterblichkeit und Unendlichkeit sein. Mit dem Wissen über die Vergänglichkeit von Gesellschaften und Kulturen bis zu der Angst, dass das Überleben der Menschheit selber auf dem Spiel steht, erscheint unsere Weiterexistenz der Laune eines Augenblicks, einem möglichen Fehltrick, dem Versagen oder Leichtsinn einer Handvoll fehlbarer Geschöpfe ausgeliefert.

Die Minute des Todes wird oft von Anwesenden als ein großes, ja heiliges Moment beschrieben. Wo mag es hingehen, „zurückkehren“, das Wesen eines Menschen, das mehr ist, als sein Ich, sein subjektiv erlebtes kleines Selbst, das ihm Ureigene, das ihn unverwechselbar gemacht hatte? Gibt es einen Teil in uns, der die Erscheinung des Todes überdauern kann? Der unaufhörlich wäre neben all dem was endet im Tod? Im Tod enden Bilder, Konzepte, Vorstellungen und ein Bewusstsein, das von Bildern, Konzepten, Vorstellungen, Interpretationen und Projektionen bedingt und bestimmt ist. Nach dem Tod treten wir möglicherweise in ein Bewusstsein, das sich keines Dinges bewusst ist, ein Bewusstsein, das sich selbst er-lebt.

Das große Selbst, das, was nicht aufhört, ist möglicherweise gar nicht in einem zeitlichen und räumlichen Jenseits zu suchen, sondern in einem Drinnen, einem tief Drinnen, in einer radikalen Verinnerlichung.

Gelegentlich wendet sich die kleine todkranke Kristine an die Ordensfrau, die neben ihr sitzt, sie streichelt, ihr den Schweiß abwischt, ihr zu trinken gibt. Das Mädchen macht sich Sorgen um ihre Eltern, die tief erschüttert bei ihr weilen, es nicht annehmen können, dass ihr kleiner Liebling gehen wird.

„Sag ihnen, dass da, wo ich hingeh, nichts Schlimmes ist,“ bittet sie die Schwester. „Weißt Du denn, wo Du hingehen wirst?“ fragt diese zurück. „Ich gehe dahin, wo ich schon immer war. Dahin, wo ich auch jetzt schon bin“, antwortet die Kleine in tiefer Weisheit und mit großer Zuversicht.

Dem, was wir wissen, müssen wir nicht mehr vertrauen, denn das wissen wir ja. Der Ahnung gehört die Zuversicht, Es könnte eine Möglichkeit sein, dass wir uns im Sterben wieder mit etwas verbinden, was uns einmal vertraut war, aber sich nur verborgen hat oder verloren gegangen scheint.

Literatur

Buber, M.: Reden über Erziehung. Heidelberg 1995

de Saint Exupery, A.: Der kleine Prinz. Karl Rauch-Verlag, 2000

Die Bhagavadgita, hrsg. S. Radhakrishnan, Baden-Baden 1958

Gennerich, C.: Vertrauen. Ein beziehungsanalytisches Modell – untersucht am Beispiel von Gemeindemitgliedern zu ihrem Pfarrer. Göttingen 2000

Kafka, F.: Er. Frankfurt am Main, 1968

Müller, M.: Dem Sterben Leben geben. Die Begleitung sterbender und trauernder Menschen als spiritueller Weg. Gütersloh 2004