



Dossier: Vom Sterben und Abschiednehmen

Die Endlichkeit des Lebens akzeptieren lernen

„Alle Menschen sind sterblich. Caius ist ein Mensch. Also ist Caius sterblich.“ – Was hier so simpel klingt und seit der Antike in das logische Denken einführen will, erweist sich im Lebensvollzug als ein Schluss, der zu ziehen im Einzelfall äußerst schwer fällt. Das Wissen um die Faktizität des Todes, der „Tod im Leben“, sie drängen uns geradezu, den eigenen Tod auf Distanz zu halten, um leben zu können. Sterben und Tod sind in modernen Gesellschaften ambivalent geworden: auf der einen Seite medial omnipräsent und (beispielsweise im Hinblick auf Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten) Gegenstand intensiver politischer und gesellschaftlicher Diskurse, auf der anderen Seite abstrakter und unsinnlicher als in früheren Zeiten, entscheidend geprägt von spezialisierten und gerade darin professionellen Experten/innen.

Das Alter ist definitionsgemäß die letzte Lebensphase und allein von daher eine Zeit, in der Sterben und Tod sowie das Gewahrwerden der eigenen Endlichkeit eine besondere Rolle spielen. Diese Endlichkeit erschöpft sich nicht im Tod, sondern durchzieht das Leben insgesamt. Zum Altwerden gehören eine ganze Reihe von „Endpunkten“, die auffordern, Abschied zu nehmen von dem, was im bisherigen Leben wichtig war, z. B. von beruflichen Positionen, familiären Aufgaben, Plänen, Beziehungen oder der Gesundheit. Altenpastoral ist ein Raum, innerhalb dessen alle Beteiligten lernen können, diese Endlichkeit des Lebens zu akzeptieren. Im achtsamen, solidarischen, tröstenden und mutmachenden Miteinander erfahren Alte und (Noch-) Nicht-Alte wechselseitig, was es heißt, dass die christliche Hoffnung weit über irdische Maßstäbe und Grenzen hinausweist. „Altenpastoral“ – so die „Leitlinien zur Altenpastoral im Erzbistum Köln“ – „verschweigt nicht die unauflösbare Ambivalenz zwischen Leben im Hier und Jetzt und Loslassen im Zugehen auf den Tod. Die Akzeptanz der Endlichkeit des eigenen Lebens kann dazu führen, sich mit Blick auf den Tod bewusst von Dingen oder Menschen zu verabschieden und zurückzuziehen. So verstanden kann der Rückzug aus dem Leben selbst noch einmal ‚Tat‘ und ‚Gestaltung‘ bedeuten, nicht bloßes Erleiden des Alters. Schließlich verweist Altenpastoral auf die christliche Auferstehungshoffnung als von Gott zugesagte endgültige Zukunftsperspektive menschlichen Lebens, ganz gleich, wie lang die jeweilige Lebenszeit währt.“¹

¹ Erzbistum Köln - Generalvikariat / Hauptabteilung Seelsorge (Hg.), Leitlinien zur Altenpastoral im Erzbistum Köln, Köln 2011, 13.

Einstellungen zu Sterben und Tod im Alter

Sicher gehört es zu der spezifischen Lebenssituation des alten Menschen, dass die Aussicht des eigenen Todes für ihn/sie nicht länger ein abstrakter Sachverhalt in der fernen Zukunft darstellt, sondern eine zunehmend konkrete Möglichkeit. Das rationale Wissen um die eigene Sterblichkeit und die affektive Auflehnung dagegen, die zuweilen dem Wunsch nach unbegrenztem Leben gleicht, geraten dabei nicht selten in erhebliche Spannung. Vielerlei Ängste und Sorgen belasten Menschen dabei in ihrer letzten Lebensphase:²

- Angst, Angehörigen und Pflegenden zur Last zu fallen und zunehmend abhängig von fremder Hilfe zu werden;
- Angst, isoliert und einsam sterben zu müssen;
- Angst, im Prozess des Sterbens lange leiden zu müssen;
- Sorge, im Selbstbestimmungsrecht verletzt und zum Objekt medizinischer Behandlung gemacht zu werden;
- Sorge, nicht sterben zu dürfen, weil Leben und Leiden mit aller Kraft verlängert werden;
- Sorge um die finanziellen, psychischen und sozialen Folgen des eigenen Tods für die Angehörigen;
- Frage vor dem großen Unbekannten: Was kommt nach dem Tod?

Dennoch führt das erhöhte Sterblichkeitsbewusstsein älterer Menschen nicht automatisch zu verstärkter existentieller Angst, im Gegenteil: im Alter überwiegen zumeist Wohlbefinden, Lebenszufriedenheit und positive Einstellungen zu Leben und Tod. Dieses Phänomen kann als Ergebnis eines kognitiven Umstrukturierungsprozesses gedeutet werden, der eine bessere Anpassung an die Aussicht des bevorstehenden Todes ermöglicht als die Abwehrstrategien der früheren Jahre. Im Prozess der persönlichen Sinngebung werden dem Leben und Tod oftmals positive Bedeutungen zugewiesen. Der alternde Mensch gewinnt zunehmend Unabhängigkeit vom Urteil anderer und profitiert davon mit wachsender innerer Freiheit. Diese kann genutzt werden, um die eigenen Überzeugungen und Weltsichten zu profilieren. Im Blick auf das gelebte Leben haben ältere Frauen und Menschen die einzigartige Möglichkeit, Selbstwertgefühl und Zufriedenheit zu schöpfen. Das Bedürfnis, etwas an zukünftige Generationen weiterzugeben, eröffnet die Transzendenz des eigenen Lebens und Todes. Im Idealfall wird der eigene Tod „nicht länger als Feind, sondern als Freund“ angesehen, „wenn er der natürliche Abschluss eines vollendeten Lebens ist.“³

Sterben zulassen können

Viele Menschen treibt die Sorge um, dass ihr Sterben und Tod nun aber gerade nicht „natürlicher Abschluss eines vollendeten Lebens“ sein könnte, sondern Teil eines langen, medizinisch ausgedehnten Siechtums. Ein solches Sterben, insbesondere wenn es mit großen oder

² Vgl. Matthias Mettner, Kulturelle Interpretation von Sterben, Tod und Endlichkeit, in: Andreas Kruse / Mike Martin (Hg.), Enzyklopädie der Gerontologie, Bern 2004, 643–652: 645f.

³ Joachim Wittkowski, Einstellungen zu Sterben und Tod im höheren und hohen Lebensalter. Aspekte der Grundlagenforschung, in: Zeitschrift für Gerontopsychologie & -geriatrie 18 (2005) 67–79: 73.

dauerhaften Schmerzen verknüpft ist, wird als „mensenunwürdig“ erachtet und für viele Menschen zum Anlass, nach Möglichkeiten der aktiven Sterbehilfe zu verlangen. Es gilt, auch im Sterben die für den modernen Menschen so selbstverständlich gewordene Selbstbestimmung zu wahren. Ungeachtet der an dieser Stelle eigentlich notwendigen medizinethischen Diskussion kann sicher festgehalten werden, dass nicht alles, was heute und zukünftig medizinisch möglich ist und sein wird, um Leben zu verlängern oder das Sterben herbeizuführen, auch menschlich sinnvoll ist. Hier gilt es für Christinnen und Christen, die Unverfügbarkeit des Lebens zu respektieren und zu würdigen, die auf dem Schöpfungshandeln Gottes fußt. Die religiös-gläubige Perspektive kann helfen, sich der eigenen Endlichkeit zu stellen. In der Hoffnung, ja in der gläubigen Gewissheit, dass der Tod nicht das letzte Wort über das menschliche Lebensschicksal behält, vermögen wir es – hoffentlich! – leichter, Sterbende zu begleiten und uns unserem eigenen Sterben und Tod zu stellen, kurzum: Sterben zuzulassen.

Grenzsituation Sterben und Tod

Mit dem Ausdruck „Grenzsituation“ bezeichnete der Philosoph Karl Jaspers in der ersten Hälfte des vorigen Jahrhunderts Situationen, in denen der Mensch – ansonsten gewohnt, den Lauf seines Lebens durchschauen und nach eigenem Gutdünken verändern zu können – erfährt, dass genau dieses Leben auch undurchschaubare, unvermeidliche, unveränderbare, unaufhebbare Seiten bereit hält. Beispiele für solche Grenzsituationen sind die Geschichtlichkeit und Situationsgebundenheit des Menschen, seine zufällige Herkunft, das Erleben von Kampf, Leiden, Schuld und Tod. Jaspers hält es für entscheidend, wie der Mensch sich zu und in diesen Grenzsituationen verhält, auch oder gerade weil all diese Grenzerfahrungen weder praktisch-handelnd, noch theoretisch-reflektierend bewältigt werden können. Sie lassen vielmehr Ohnmacht erfahren.

Mit Ohnmacht umzugehen, fällt dem Menschen besonders schwer, der es gewohnt ist, dass seine Entscheidung, sein Wille, sein Handeln Wirkung zeigt und er die Welt (wenn auch vielleicht nur die eigene „kleine“ Welt) zu verändern vermag. Von daher provoziert Ohnmacht den modernen Menschen ungemein. Ihn versucht Jaspers dafür zu sensibilisieren, dass Ohnmacht, wenn der Mensch sich ihr nur radikal stellt und sie nicht zu verschleiern versucht, uns vor Augen führen kann, was das Mensch-Sein, was unsere Existenz auszeichnet: die gerade im ungesicherten Entscheiden zu sich selbst kommende Freiheit sowie die Erfahrung der Transzendenz, also das Überschreiten eines auf sich selbst fixierten Lebens und einer selbstgenügsamen Welt. „In den Grenzsituationen“ – so Jaspers – „zeigt sich entweder das Nichts, oder es wird fühlbar, was trotz und über allem verschwindenden Weltsein eigentlich ist.“⁴

„Grenze“, so lässt sich mit Jaspers festhalten, bezeichnet also nicht bloß eine situative oder auch endgültige Beschränkung, sondern zugleich eine existentielle Möglichkeit. Grenzerfahrungen sind demnach Lebenserfahrungen, in denen das Dasein auf Transzendenz hin durchsichtig wird und somit aus möglicher in wirkliche Existenz umschlägt. Für Theologie und Glauben verweist eine solche transzendente Erfahrung auf das absolute Geheimnis menschlicher Existenz, das wir gewohnt sind, „Gott“ zu nennen. Um kein Missverständnis aufkommen zu lassen: Wenn man im Gefolge der Existenzphilosophie Jaspers' den Zusammenhang von Grenzerfahrung und

⁴ Karl Jaspers, Einführung in die Philosophie, München 1971, 20.

Sinnerfahrung herausstreicht, dann darf das kein Versuch sein, die existentiellen Grenzen des Menschen zu psychologisieren oder gar zu spiritualisieren. Dies hieße nur, sie auf subtile Weise doch kontrollieren zu wollen. Grenzen, die Ohnmacht spüren lassen, können aber – denn das macht sie ja erst zu echten Grenzsituationen – prinzipiell nicht kontrolliert, nicht beherrscht werden. Sinnpotenzial entfalten sie erst darin, dass ich mich ihrer ganzen Härte, ihrem Elend, ihrer Untröstlichkeit stelle. Alles andere hieße, das Leiden zu verherrlichen. Der Glaube von uns Christinnen und Christen kennt in der ganzen Weltgeschichte nur ein einziges sinnvolles Leiden: das Leiden und Sterben Jesu. „Jesus hat ‚für uns‘ gelitten, nicht damit wir in unserem Leiden Sinn finden oder gar das Leiden suchen sollten, sondern damit wir die Sinnlosigkeit des Leidens einsehen und aushalten können.“ – so der Praktische Theologe Manfred Josuttis⁵.

Auf der Grenzlinie zwischen Zeit und Ewigkeit

Grundlage aller christlichen Hoffnung auf eine Zukunft des einzelnen wie der ganzen Schöpfung ist das Vertrauen in die Leben verwandelnde und Tod und Zerstörung überwindende Liebe Gottes. Dieses Vertrauen findet seinen entscheidenden Bezugspunkt in der Botschaft von Kreuz und Auferstehung Jesu. Paulus betont die „Kraft“ des Kreuzes (1 Kor 1,17) und erklärt die Auferstehung Jesu quasi zum Musterfall göttlichen Handelns an allen Toten; so heißt es im 1. Thessalonicherbrief: „Wenn Jesus – und das ist unser Glaube – gestorben und auferstanden ist, dann wird Gott durch Jesus auch die Verstorbenen zusammen mit ihm zur Herrlichkeit führen.“ (1 Thess 4,14).

Diese Hoffnung richtet sich nicht ausschließlich auf das Jenseits oder gar auf den Beginn eines völlig neuen, zweiten Lebens. Indem Gott in Jesus wahrer Mensch wurde und dieser Jesus in Sterben und Auferstehung den Tod überwand, eröffnet sich eine jeder Zeitrechnung querlaufende Spannung von „noch nicht“ und „schon jetzt“ erfolgter Erlösung. Der Einzelne wird darin, so hofft der christliche Glaube, mit seiner Geschichte und in seiner Einmaligkeit von Gott angenommen und zu seiner vollen Identität geführt. Wenn die Verheißung dabei einem „Leben in Fülle“ (Joh 10,10) gilt, meint dies zuerst und vor allem die Vollendung des Lebens in der Erfüllung der hier und jetzt radikal gewagten Liebe. Aus dem zentralen Zusammenhang von Gottes- und Nächstenliebe erschließt sich denn auch letztlich die Auferstehungshoffnung: Teilhabe an der von Jesus Christus gestifteten Liebe, die den Menschen untereinander und mit Gott verbindet (Gisbert Greshake).

Karl Rahner hat wenige Jahre vor seinem Tod unterstrichen, wie existentiell bedeutsam die Verbindungslinie von Altern, Sterben und Tod aus der Perspektive des christlichen Glaubens ist. Zugleich sieht er ganz verschiedene gläubige Alternsgestalten: „Die Stile der Hoffnung des ewigen Lebens im Sterben sind verschieden, und es gehört auch noch einmal zur wahren Hoffnung selbst, in der Weise zu sterben, wie Gott es verfügt hat. Man soll mit Jesus beten: Vater, in Deine Hände empfehle ich meinen Geist; man darf aber auch beim Sterben mit Jesus das Psalmwort beten: Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?, weil auch dieses Gebet mit dem ewigen Leben Gottes beantwortet werden wird. So sind darum auch die Stile der hoffenden Erwartung des ewigen Lebens während unseres Lebens im Alter sehr verschieden. Es kann dem

⁵ Manfred Josuttis, *Praxis des Evangeliums zwischen Politik und Religion. Grundprobleme der Praktischen Theologie*, München ⁴1988, 129.

einen die Hoffnung des ewigen Lebens als wunderbar tröstliches Licht das Herz erfüllen und er so freudig auf die letzte Stunde hingehen. Einem anderen ist es gegeben (das ist letztlich dieselbe Gnade), in der Standhaftigkeit eines nüchternen Glaubens zu leben, ohne sich mit eigenen Farben den Himmel ausmalen zu wollen: Ich glaube an das ewige Leben. Ein solcher wird sich sagen: Mein eigenes Herz ist schwach und eng, ich muß fast ängstlich suchen, wo neben der Müdigkeit und Dürre meines Alters für diesen Glauben noch ein Platz zu finden ist; aber Gott ist größer als mein Herz und verlangt von mir nicht mehr, als ich ehrlich aufbringen kann. Der alte Mensch ist auf die Grenzlinie zwischen Zeit und Ewigkeit gestellt. Und da hat er seine heiligste Aufgabe. Sie kann eine schwere Last sein. Aber Gott trägt sie mit uns und nimmt sie uns ab, wenn wir wirklich nicht mehr können.“⁶

Autor und Kontakt

Dr. Ulrich Feeser-Lichterfeld

info@feeser-lichterfeld.de

⁶ Karl Rahner, Zum theologischen und anthropologischen Grundverständnis des Alters, in: Schriften zur Theologie XV, Zürich 1983, 315–325: 325.