

Deutschlandfunk Kultur

Religionen

Sendedatum: 17.04.2022

Autorin: Maria Riederer

Redaktion: Sandra Stalinski

Das Risiko „Hoffnung“ und die Lebenskunst des Sterbens

Von Optimisten, Realisten und rosa Brillen

Ein Leben lang hoffen wir auf die Zukunft – was aber, wenn unsere verbleibenden Tage durch Krankheit oder Alter plötzlich gezählt sind? Wie schöpfen wir Hoffnung im Angesicht des eigenen Todes – oder des Todes unserer Liebsten?

FEATURE:

„Die Hoffnung war, dass alles so verläuft, wie geplant. Die Hoffnung war, noch mehr Kinder zu haben. Wir haben diese Zeit genossen, wir haben gedacht, wir können große Familie gründen, wir können mit den Kindern reisen, und das war die Hoffnung halt auf weiteres, schönes Familienleben... ja eigentlich ist mein Leben komplett stehengeblieben, also meine Gedanken.“

Marina, 37, Mutter von zwei kleinen Kindern. Diagnose: Krebs im fortgeschrittenen Stadium, unheilbar.

„Von den bisherigen Behandlungen haben die Patienten oft so Sätze gehört wie: ‚Da kann ich nichts mehr für Sie tun‘, oder: ‚Sie sind ausbehandelt.‘ Das ist aus der Sicht der jeweiligen Fachabteilung möglicherweise faktisch richtig, aber den Patienten hinterlässt es total rat- und hoffnungslos. Also, wir arbeiten natürlich sehr oft mit Patienten, die nahezu hoffnungslos kommen...“

Hendric Mittelstaedt, Leiter der Schmerztherapie und Palliativmedizin im St. Elisabeth - Krankenhaus Köln. Mitten im Leben stehend.

„Ich finde es wichtig, diesen Möglichkeitssinn, das Offensein für das, was noch werden kann im Leben, wach zu behalten. Sonst sind wir wie gefangen in der Gegenwart, und das beengt, das schließt aus, was werden könnte, es macht stumm und dumpf. Deswegen ist Hoffnung so etwas Wichtiges - und zwar manchmal auch unrealistische Hoffnungen.“

Heinz Rüegger, evangelischer Theologe, Ethiker, Gerontologe – aus Zürich. Im letzten Drittel seines Lebens angekommen. Diagnose: Krebs.

„Manchmal kommen dann solche Äußerungen wie: Meinen Sie denn, dass ich Weihnachten noch erlebe? Und je nachdem, wie der Mensch dann drauf ist, wie gut wir sie kennen, kommen Antworten wie: Naja, müssen wir mal gucken, vielleicht, schauen wir mal. Manchmal aber auch ganz konkret: Ich glaube eher nicht.“

Marion Feth, Pflegekraft im stationären Hospiz Haus Hörn, Aachen.

„Mein Mann hat ein Tagebuch geschrieben für meinen Sohn, das finde ich ein extrem wertvolles Geschenk, dass er weiß, dass sein Vater ihn sehr, sehr geliebt hat. Also ich habe schon die Hoffnung, dass er relativ viel mitgenommen hat von seinem Papa, auch wenn jetzt nur vier Jahre inklusive der Krankheitszeit waren.“

Esther Christiani-Weber, Lehrerin in Langen bei Frankfurt. Jung verwitwet mit einem kleinen Sohn.

Nichts ist so sicher wie der Tod. Nichts ist so unsicher wie der Zeitpunkt des Todes. Ob alt oder jung, ob krank oder gesund. Jeder jetzt lebende Mensch kann schon in der nächsten Minute nicht mehr da sein – auch wenn es noch so unwahrscheinlich ist. Niemand kennt den Zeitpunkt. Die Unverfügbarkeit dieses Wissens ist die größte Unsicherheit, in der die Menschheit lebt. Die meisten hoffen auf ein langes Leben, manche immerhin auf ein *erfülltes* Leben, falls die Prognosen nicht mehr für viele weitere Jahre sprechen. Einige hoffen auf einen baldigen Tod, andere auf ein friedliches Sterben. Viele hoffen auf ein Leben *nach* dem Tod.

Mal ist die Hoffnung heiter, oft ähnelt sie mehr ihrer Schwester, der Furcht. Oder gar der Verzweiflung.

HERR, Gott, mein Heiland, ich schreie Tag und Nacht vor dir. Lass mein Gebet vor dich kommen, neige deine Ohren zu meinem Schreien. Denn meine Seele ist übervoll an Leiden, und mein Leben ist nahe dem Totenreich.

Psalm 88. Ein Klagelied. Von ganz tief unten schreit der Psalmist, als Stellvertreter aller Geschundenen, sein Leid heraus.

Ich bin denen gleich geachtet, die in die Grube fahren, ich bin wie ein Mann, der keine Kraft mehr hat. Ich liege unter den Toten verlassen, wie die Erschlagenen, die im Grabe liegen, derer du nicht mehr gedenkst und die von deiner Hand geschieden sind. Du hast mich hinunter in die Grube gelegt, in die Finsternis und in die Tiefe.

„In den Psalmen ist es interessant, dass die erste Hälfte der Psalmen schwergewichtsmäßig Klagelieder des Einzelnen sind und die Loblieder der Einzelnen kommen in der zweiten Hälfte. Das heißt also: wirklich vertrauensvoll, hoffnungsvoll loben kann man nur, wenn man durch die Verzweiflung, durch die Nacht, durch die Klage hindurchgegangen ist, harrend, hoffend, und dann irgendwo den Boden unter den Füßen wiederfindet...“

Den evangelischen Theologen Heinz Rügger hat bei seiner Arbeit als Altersforscher, Seelsorger und medizinischer Ethiker immer interessiert, an welchen Stellen sich die Hoffnung bei einem christlich lebenden Menschen den Weg bahnt.

„Es gibt zwei so Grund-Tendenzen christlichen Hoffens: Das eine, was im Neuen Testament sicher im großen Maße dominiert - ist die Hoffnung auf ein Leben im Jenseits mit Gott. Dass das Leben am Ende des Lebens nicht aufhört, sondern eine Transformation, Auferstehung darstellt, Auferstehung in ein Leben in Gemeinschaft mit Gott, wie immer man sich das dann vorstellt, diese Hoffnung ist insbesondere auch gefördert worden in Situationen, in denen Menschen in schrecklichen Verhältnissen leben mussten, dass die Hoffnung mindestens da war, wenn sie schon jetzt nicht gut ist, aber *mindestens* im Jenseits ist es dann gut.“

Gottes Kraft behütet euch durch den Glauben, damit ihr die Rettung erlangt, die am Ende der Zeit offenbart werden soll. Deshalb seid ihr voll Freude, wenn es auch für kurze Zeit jetzt sein muss, dass ihr durch mancherlei Prüfungen betrübt werdet.

So steht es im ersten Petrusbrief. Kurz darauf folgt der klare Auftrag zur Entschlossenheit.

Deshalb umgürtet euch und macht euch bereit! Seid nüchtern und setzt eure Hoffnung ganz auf die Gnade, die euch bei der Offenbarung Jesu Christi geschenkt wird!

Dieser Auftrag bezieht sich auf das Leben vor dem Tod. Wie lang oder kurz, wie schwer oder leicht es auch sein mag. ‚Umgürtet euch und macht euch bereit.‘ Dies – so Rüegger – ist Teil der *zweiten* Tendenz christlicher Hoffnung.

„Das zweite bezieht sich mehr auf das Durchleben der irdischen Situationen gerade am Lebensende und ist dann die Hoffnung, die von der Frömmigkeit des Alten Testaments und der Psalmen geprägt ist, z.B. wenn die Psalmen aufrufen: ‚Hoffe auf Gott, er ist dein Heil oder dein Fels...‘ – also da geht es darum zu hoffen, dass, was immer mit mir geschieht, und zwar nicht im Jenseits, sondern im *Diesseits*, ich gehalten bin von Gott, dass ich das, was mir zugemutet sein wird, auch bestehen kann.“

Harre auf Gott, denn ich werde ihm noch danken, dass er meines Angesichts Hilfe und mein Gott ist.

So hat Felix Mendelssohn Bartholdy den 41. Psalm vertont. Harren bedeutet: Geduld üben. Abwarten. Aushalten. So, wie die Anweisung, die Gott Moses im Buch Exodus gibt. Das Volk Israel bestürmt seinen Anführer auf dem Weg durch die Wüste. Die Flucht scheint misslungen, das Leben am Ende.

Mose, sagten sie: Gab es denn keine Gräber in Ägypten, dass du uns zum Sterben in die Wüste holst? Was hast du uns da angetan? Warum hast du uns aus Ägypten herausgeführt? Mose aber sagte zum Volk: Fürchtet euch nicht! Bleibt stehen und

schaut zu, wie der Herr euch heute rettet. Der Herr kämpft für euch, ihr aber könnt ruhig abwarten.

Aber dann fügt er hinzu:

Was schreist du zu mir? Sag den Israeliten, sie sollen aufbrechen.

(H. Rüegger) „Ich denke, ein exemplarisches Beispiel, wie Hoffnung auch über Generationen hinweg und über Nichterfüllungen hinweg lebendig bleibt, ist das jüdische Volk, der jüdische Glaube, der uns durch grauenhafte Situationen hindurch immer die Hoffnung auf – in Bildern – das Neue Jerusalem oder die Rückführung in die Heimat Israel... solche Bilder der Hoffnung da sind, die auch unter schlimmsten Umständen nicht fallengelassen wurden und von einer Generation an die andere weitergegeben wurden. Und die nachfolgende Generation hat die Bilder nicht weggeworfen, bloß weil sie in der älteren Generation nicht in Erfüllung gehen, sondern haben die als Erbe mitgenommen und wieder an ihre nächste Generation weitergegeben. Das finde ich jetzt schon sehr eindrücklich und zeigt auch, wie Hoffnungen auch im Kollektiv ein ganzes Volk oder eine ganze Kultur über die Jahrhunderte hinweg in einer fruchtbaren Bewegung halten können. „Morgen in Jerusalem.“ Ein Satz, der über die Jahrhunderte immer wieder gesprochen worden ist und Menschen aufgerichtet hat. Auch wenn er unrealistisch war im Sinne von was in Erfüllung geht im Leben dessen, der jetzt grade hofft.“

Die jüdischen und christlichen Schriften vermitteln eine Hoffnung, die in der Not vertrauensvoll abwartet, aber auch entschlossen losmarschiert – nach vorne, wo das Heil – welches auch immer – wartet: Die Befreiung aus Ägypten, die Erlösung eines Volkes, die Heilung von Krankheit und Leiden, die Auferstehung von den Toten. Aber geht das? Sich in der Verzweiflung für die Hoffnung entscheiden?

(H. Rüegger) „Eigentlich kann man sich nicht direkt für die Hoffnung entscheiden. Hoffnung ist so etwas wie eine Hintergrundemotion unseres Lebens-Vollzugs, die ganz wichtig ist, aber uns meistens gar nicht bewusst, und ob man Hoffnung findet oder nicht, hängt tatsächlich von der Persönlichkeitsstruktur *auch* jedenfalls ab, und es gibt tatsächlich Leute, die eher hoffnungsgestimmt sind, sehr offen für all das, was

Hoffnung auslösen könnte, und es gibt andere, die eher pessimistisch gestimmt sind es sehr viel schwerer haben, dann zu hoffen... Insofern kann man nicht einfach sich zwingen oder sich gut zureden, und dann gelingt das schon. Aber man kann sehr wohl lernen aus eigenen bisherigen Hoffnungserfahrungen, indem man daran anknüpft, und dann kommt sie auch, die Hoffnung, sehr oft.“

Heinz Rügger weiß, wovon er spricht. Er ist nicht nur Wissenschaftler und Seelsorger, sondern hat auch selbst schon einen guten Teil seines Lebens zurückgelegt. Und er hat eine Diagnose bekommen, die sein Leben möglicherweise verkürzen wird.

„Ich hatte ja letztes Jahr eine Krebsdiagnose neu, das war ein ziemlich heftiger, unerwarteter Erfahrungsfaktor, der da auf mich zugekommen ist. Krebs, das kann tödlich enden, aber man ist nicht einfach gelähmt, wie eine Maus vor der Schlange, erstarrt, sondern man kann unter diesen Vorzeichen das Leben neu anschauen und da heißt ja Hoffnung auch nicht, an dieser Krebsdiagnose *vorbei* hoffen, sondern: Ja, das ist jetzt Teil meines Lebens, damit muss ich jetzt umgehen, und trotzdem – oder gerade durch diese körperliche Versehrtheit hindurch – wage ich es zu glauben, dass die Zukunft, wie kurz oder lange sie sein wird, mir noch Gutes bringen wird.“

*Die Hoffnung führt ins Leben ein,
sie umflattert den fröhlichen Knaben,
den Jüngling locket ihr Zauberschein,
sie wird mit dem Greis nicht begraben;
denn beschließt er im Grabe den müden Lauf,
noch am Grabe pflanzt er die Hoffnung auf.*

- Friedrich Schiller

„Ich bin Marina, 37 Jahre alt, bin verheiratet, zwei kleine Kinder, neun Monate und zweieinhalb Jahre, zwei Söhne. Seit einem halben Jahr habe ich mit einer schweren Diagnose zu kämpfen hab zufällig erfahren, dass ich Lungenkarzinom im vierten Stadium habe, unoperabel und unheilbar mit schon gestreuten Metastasen in Leber, im Kopf, Nieren und weiteren Organen. Soviel (lacht) zu dem Zustand, was ich jetzt

habe.“

Der Tag, an dem Marina von ihrer Diagnose erfährt, ändert alles. Davor reichte der Blick in die Zukunft über eine unbestimmte Anzahl von Jahrzehnten hinweg. Danach – vielleicht ein Jahr? Oder zwei – mit sehr viel Glück.

„Vor der Diagnose hat man - wenn man jetzt vergleicht - hat man ein beschwerdeloses Leben gehabt, man hat gar nicht darüber nachgedacht, was ist Hoffnung - man hat einfach gelebt, genossen das Leben, man hat sich vorgestellt, dass man das ganze Leben noch vor sich hat... alles war mehr oder weniger perfekt.“

„Die Diagnose hat alles auf den Kopf gestellt, man hat das Gefühl gehabt, man hat nur noch eine gewisse Anzahl von Atemzügen und die sind dann so wertvoll, dass man sich nicht traut, nochmal zu atmen – weil wenn man einmal einatmet, dann hat man nur noch, keine Ahnung, von 100 nur noch 99 Atemzüge... jede Minute, wie Sand durch die Finger, geht so schnell weg und fällt, und ich hab‘ nichts in der Hand. So hab ich mir jeden Tag, jede Minute gedacht und dann ist das natürlich eine andere Art von Hoffnung.“

Dum spiro spero: Solange ich atme, hoffe ich.

Schreibt Cicero an seinen Freund Atticus. Und weiter:

Dum spero amo. Dum amo vivo. Solange ich hoffe, liebe ich.

Oder – auf Deutsch gerne lapidar zusammengefasst: Die Hoffnung stirbt zuletzt.

„Bei uns hat man das immer ironisch gesagt, bei irgendwelchen banalen Dingen, die Hoffnung stirbt zuletzt, aber in der Wirklichkeit – ein fundamentaler Satz, was sehr wichtig ist bei solchen Lebenssituationen. Wenn man dir erstmal eine Diagnose stellt, denkst du: Oh, hoffentlich hat es nicht gestreut. Eine Woche später sagt der Arzt; es hat schon überall gestreut. Dann schmilzt deine Hoffnung (lacht), dass du überhaupt, keine Ahnung, morgen noch lebst. Ein paar Monate später sagt der Arzt: Deine

Metastasen gehen nicht weg. Dann schmilzt sie noch mehr. Und man hofft, dass man wenigstens irgendwie den Tag so bewältigt, wie es ist, dass es sich nicht verschlechtert. Dass man nicht viel erwartet, keine großen Pläne baut, sondern dass es wenigstens so bleibt, wie es ist. Man ist zufrieden – bitte nicht noch mehr zerstören, einfach dass ich ein bisschen länger leben. Egal, um wie viele Tage ich mein Leben verlängern kann... soviel wie möglich, wie mir Gott gibt, nehm ich alles mit.“ (lacht).

Plötzlich ist jeder Tag heilig. Jede Minute, jeder Atemzug. Aber nicht nur das: Die Bedeutung der Tage, Stunden und Minuten ist für Marina ganz vorne ins Bewusstsein gerückt. Nichts ist mehr selbstverständlich.

„Ich träume nicht von... keine Ahnung (lacht) – obwohl man sagt, man muss verrückt träumen, damit es verwirklicht wird... Aber (seufzt) es ist schwierig, langfristig was zu planen, was als Ziel zu setzen. Man ist so bescheiden, dass man denkt: Es ist schon gut, wenn ich aufstehen kann, wenn ich für meine Kinder was kochen kann, die wickeln und in die Kita bringen kann - das ist meine Hoffnung, dass ich weiter so leben darf, und wie lange noch, weiß man nicht. Ja, ich hab noch Hoffnung, dass ich meine Kinder noch lange mit begleiten darf, dass ich die... keine Ahnung, noch zur Schule bringen kann oder dass die das Alter erreichen, wo... wo sie sich an mich erinnern können - an einen Geruch, an eine Stimme - dass die sagen: Mama hat uns das und das gemacht, Pfannkuchen am Morgen - oder: Mama war so streng und hat uns keine Süßigkeiten gegeben.“

(H. Mittelstaedt) „Wir definieren Lebensziele, auch wenn das Leben kurz ist. Man kann sich auch in drei Wochen noch Ziele setzen. Man kann sich sogar in drei *Tagen* noch Ziele setzen. Wir haben einen Patienten, den haben wir in seinen letzten fünf Lebenstagen noch bis an die Nordsee begleitet, weil es sein Ziel war. Und der war keine zwei Tage wieder hier, und dann ist er gestorben, weil er sein Ziel erreicht hat.“

Dass Hoffnung ein Balance-Akt sein kann, erlebt Hendric Mittelstaedt jeden Tag. Er ist Palliativmediziner und Schmerzspezialist in Köln. Er versorgt und begleitet Patienten und Patientinnen, deren Krankheiten nicht heilbar sind, die aber oft noch ein Stück Strecke vor sich haben. Viele können nochmal zurück nach Hause,

manche gehen ins Hospiz, einige sterben auch auf der Station. Dass der Tod nicht mehr weit entfernt ist, wissen sie alle.

„Die Frage ist: wann? Wie weit ist das noch weg, und wie sehr spüre ich das kommen? Oder wie sehr *darf* das überhaupt sein? Und wir erleben da, dass die Patienten extrem unterschiedlich damit umgehen. Manche sind sehr klar und haben sich mit dem Thema auseinandergesetzt. Andere haben das zwar gemacht, man sieht es ihnen aber nicht an, weil sie immer noch von Dingen sprechen, die formal gesehen eigentlich nicht mehr erreichbar sind. Zum Beispiel das fünfjährige Kind soll noch das Abitur machen, und das will man noch miterleben, obwohl es klar ist, dass die Lebenserwartung viel, viel kürzer ist. Und das ist etwas, was wir in der Palliativmedizin immer wieder erleben, dass Patienten ihre eigene Sprache finden, und wir müssen einfach gucken, dass wir sie davor bewahren, falsche Entscheidungen zu treffen, und dass sie in der Lage sind, die Hoffnung zu erhalten und trotzdem realistisch zu bleiben.“

Die Gratwanderung zwischen realistischer und überzogener Hoffnung, der Seiltanz zwischen großen und kleinen Zielen, zwischen dem Möglichen und dem Wahrscheinlichen birgt Gefahren. Die eine wäre, dass die Furcht überwiegt, die Hoffnung also keine Chance erhält. Die andere könnte bedeuten, dass die Hoffnung auf ein unrealistisches Ziel zuläuft – z.B. ein Heilungswunder.

(H. Mittelstaedt) „Wenn jemand auf ein Wunder hofft und deshalb eine wichtige Therapie nicht wahrnimmt, dann stoßen wir an die Grenzen, wo wir sagen: Da müssen wir uns überlegen: Wie wahrscheinlich ist das Wunder? Wenn wir denken, da ist noch eine wichtige Sache zu erledigen, und manchmal gilt es ja vielleicht auch noch, einen Streit aus dem Weg zu räumen oder sich mit jemandem zu versöhnen. Und diese Dinge ermutigen wir dann einfach, versuchen wir so ein bisschen, das dem Patienten klarzumachen, ob das Wunder kommt oder nicht - man kann sich ja schon mal darauf vorbereiten, dass das vielleicht *nicht* kommt, wenn es dann doch kommt, ist es auch gut. Also den kleinen Ausweg für das Wunder lassen wir dem Patienten, wann immer möglich. Nur versuchen wir halt sicherzustellen, wenn draußen die Sonne scheint, dass er den Regenschirm trotzdem mitnimmt.“

Stellt sich der oder die Schwerstkranke– symbolisch – ohne Schirm unter den Himmel der Möglichkeiten, kann der Wolkenbruch einigen Schaden anrichten.

(H. Rüegger) „Ich hatte einen Heimleiter, ein sehr frommer Mensch, der Krebs hatte. Man sah es ihm an, er wurde immer dünner und es ging immer schlechter und in seiner Frömmigkeit hatte er hartnäckig daran festgehalten, dass der Glaube heile. Bei einer pfingstlichen Evangelisation oder so hat ihm jemand das zugesprochen: Du wirst wieder heil. Und das hat zu einer ganz starken Hoffnung in diesem Mann geführt, die ich nun in diesem Fall tatsächlich als sehr schädlich anschaue, weil er der ganzen Umgebung seiner Familie, seinen Mitarbeitern am Arbeitsplatz, den Bewohnern des Heims, das er geleitet hat, verunmöglicht hat, mit ihm über diese Situation, die man ihm ansah, zu sprechen und von ihm Abschied zu nehmen. Und dann ist das brutal, und eine Form von Hoffnung oder Vertrauen, die destruktiv ist für sich selbst und für das Umfeld.“

Marina geht den umgekehrten Weg und antizipiert lieber die schlechtere Möglichkeit und hofft auf positive Enttäuschung.

„Ich bin so ein – ich würde nicht sagen Pessimist, aber ich bin schon Realist. (lacht) Ich hab viele Prüfungen hinter mir gehabt – Mathe, Versicherungsprüfung – und jedes Mal, wenn Du die Arbeit abgibst, denkst du – also ich bin so – man stellt sich das schlechteste vor (lacht). Das ist meine Natur irgendwie. Wenn es schlechter ausfällt, als du gedacht hast, dann ist es traurig für dich. Und wenn es umgekehrt *besser* ausfällt als du gedacht hat, dann ist ja super. Genauso hier - also was soll man falsche Hoffnungen sich machen? Ich war letztens beim Arzt in Bonn, und der hat auch gesagt: Wir müssen ehrlich sein. Also - man soll nicht aufgeben, aber man muss schon ehrlich zu sich selbst sein.“

Nicht nur für die Kranken, sondern auch für den Arzt Hendric Mittelstaedt gilt es, die richtige Portion Glaube und Hoffnung in die Therapie mit einzubringen. *Falsche* Hoffnungen können allerdings Hindernisse für eine Verbesserung sein.

„Das ist ein Beispiel, da hat eine Patientin tatsächlich extreme Schmerzen, die durch eine kleine Operation gelöst werden könnten, die aber einen künstlichen

Darmausgang erfordert. Die Patientin sagt aber: Nö, ich lehne die Operation ab. Warum lehnen Sie die Operation ab? Ich will keinen künstlichen Darmausgang, der kann ja nie wieder zurückverlegt werden. Und dann kommt man erst mal so ein bisschen ins Stutzen, denkt: Diese Patientin, die hat wahrscheinlich nur noch drei Monate vor sich. Länger wird es nicht mehr gehen, so krank wie sie ist. Und gibt sich aber der Hoffnung offensichtlich auf ein längeres Leben hin und verhindert damit eine Therapie, die ihr aber diese *verbleibenden* drei Monate noch erheblich in der Lebensqualität verbessern könnte. Diese Konstellation hat mich damals veranlasst, mit der Patientin sehr deutlich zu werden und ihr aktiv diese Hoffnung tatsächlich zu nehmen: Sie werden keine 3, 4, 5 Jahre mehr leben. Wir gehen von wenigen Monaten aus, und Sie haben die Wahl, entweder diese wenigen Monate jetzt die Quälerei so fortzusetzen, wie sie jetzt ist, oder sie entscheiden sich für den Darmausgang und haben eine große Chance, dass es danach besser wird. Die Patientin hat dann natürlich stark geschluckt, hat sich dann aber schnell auch dafür entschieden, und es hat sich Gottseidank bewahrheitet - nach wenigen Tagen hat sie sich erholt, konnte das Krankenhaus verlassen und hatte ihre letzten Lebensmonate, es waren noch nicht mal mehr ganz drei, dann wirklich auch mit ner ordentlichen Lebensqualität verbracht.“

Andere Beispiele sprechen wiederum dafür, dass schwerstkranke Menschen durch eine völlig unrealistische Hoffnung dann doch noch zu Großem fähig sein können.

„Da kommen wir zum Gegenbeispiel, wo falsche Hoffnung wie ein Rückenwind sein kann. Es war eine Patientin, die hatte eine Brustkrebs-Erkrankung mit Metastasen in der Wirbelsäule und einer Querschnittslähmung dadurch, saß im Rollstuhl und wurde sehr liebevoll von ihrem Ehemann versorgt, und hat sich aber immer zu Chemotherapien... ich will nicht sagen *gequält*, das kann man ja nicht sagen, was allen in dem Behandlungsteam aufgefallen ist, ist, dass sie *unglaublich* tapfer, aber auch unglaublich, ja, fast schon unangemessen fröhlich und lebenslustig war. Und wir haben uns immer gewundert, Wie schafft die Frau das? Und im Wesentlichen lag es daran, dass sie halt geglaubt hat, die Chemotherapien, die lassen sie irgendwann eines Tages wieder laufen. Was nicht der Fall war, was auch nie jemand gesagt hat. Aber sie hat tatsächlich mindestens vier, wenn nicht sechs oder acht Monate durch diese falsche Hoffnung ihr Leben gestaltet. Und ich möchte sagen, genossen.“

(H. Rügger) „Man spricht von der Hoffnung als einem Möglichkeitssinn. Das heißt, Hoffnung wäre dann verstanden als Sinn für die Möglichkeit des Guten, das mir aus dem zukünftigen Raum entgegenkommen kann. Im Unterschied zum Wirklichkeitssinn, der sich einfach realitätskonform an das hält, was ist. Beides hat seine Berechtigung. Aber der Möglichkeitssinn sagt mir: Jetzt ist es so, aber ich darf darauf vertrauen, dass das, was jetzt ist, nicht das letzte Wort ist, sondern immer nur das vorletzte.“

„Ich kenne keine Gebete. Ein bisschen hat mir meine Oma, als ich klein war, hat sie mir beigebracht zu beten. Natürlich formuliert man in freier Form an Gott oder Bitte an meine Mama – ich hab‘ meine Mama mit 25 verloren – und man sagt ja, man soll, wenn man Hilfe braucht, an die Schutzengel direkt wenden... man glaubt an alles. Man versucht auch so, nicht nur von Gott was zu beten, sondern man versucht generell, die Gedanken zu sortieren und zu säubern.“

Marina hat für sich entschieden, ihr Leben nach der Diagnose – aber noch mittendrin im Familienalltag - bewusst zu gestalten und beruft sich dabei auf die Weisheit der alten Menschen, die sich schon länger auf ihre letzte Zeitspanne vorbereiten.

„Die realisieren, denke ich mal, dass die Zeit endlich ist, und dann versuchen die, sich mit der Seele sich zu beschäftigen und ihrem Karma und ihren Sünden... man denkt viel mehr nach, was man macht und man lässt eine Person, die nicht gut ist oder sich nicht gut verhält, man versucht, die in Ruhe zu lassen und nichts Böseres zu sagen und zu denken, weil man denkt schon 3000 Mal nach, ob man diese negative Energie irgendwo hin schickt.“

Oft spricht man in dem Zusammenhang von „Karma“, einem Ausdruck aus dem Hinduismus und Buddhismus. Dieser Begriff wird häufig missverstanden als eine Art Punkte-Sammelsystem nach dem Motto: Sammle viel gutes Karma, dann wirst du wiedergeboren in einem schönen, neuen Leben. Dabei geht es auch im Buddhismus darum, das eigene Leben, die eigene Person auf gute Kraftquellen zu prüfen. Denn einen Gott, der führt und leitet, gibt es im Buddhismus nicht.

„Das ist, finde ich, ein ganz starker Hoffnungsträger in der Idee: Ich mag zwar jetzt in einer Misere stecken oder sehr leidvolle Zustände erfahren oder vielleicht einen großen Verlust verarbeiten müssen, aber dass ich auch da eine Kraft habe, nämlich Mitgefühl und Weisheit in all seinen verschiedenen Facetten, die wir alle in uns tragen, auch zur Entfaltung zu bringen.“

Corina Aguilar-Raab ist Buddhistin nach der Schule des tibetischen Buddhismus. Als Psychotherapeutin und Wissenschaftlerin arbeitet sie an der Universität Heidelberg. Einer ihrer Schwerpunkte ist die palliative und hospizliche Begleitung von Kranken mit besonderem Blick auf die Würde des Menschen – ebenfalls aus der buddhistischen Lehre heraus.

„Es ist nichts Sicheres als der Tod, es gibt nichts Unsicheres als der Zeitpunkt des Todes, und es gibt nichts mehr, als was zum Zeitpunkt des Todes helfen kann, als meine spirituelle Entwicklung, wenn man so will. Oder auch psychische Entwicklung. Es geht nicht um das Aufblasen von Ego, sondern eher um die Idee: Wir alle haben als Menschen gleiche Möglichkeiten, an uns zu arbeiten und natürlich, ist auch ein Stück weit sicherlich determiniert, aber es gibt Entwicklungspotenzial. Veränderungspotential.“

Im tibetischen Buddhismus bedeutet das, zunächst den Gedanken der Sterblichkeit zuzulassen und wirklich zu begreifen. Das heißt – ihn kognitiv zu durchleuchten, ihn mit dem Kopf zu verstehen. Dann aber auch mit Meditations- und Rezitationspraktiken innerlich zu festigen.

„Welche Faktoren führen zum Tod und welche erhalten das Leben? Welche Rahmenbedingungen braucht es überhaupt, um Leben zu erhalten? Welche Rahmenbedingungen braucht es, um das Leben zu *beenden*? Und so. Man kann wirklich das analytisch, argumentativ, fast wissenschaftlich von vorne bis hinten, das Objekt immer stärker unter die Lupe nehmen, immer schärfer stellen. Und am Ende sollte eigentlich das Gefühl stehen, in der Überzeugung: Das betrifft mich auch. Ja, der Tod ist unausweichlich. Und das gilt für mich in gleicher Weise wie für alle fühlenden Wesen. Und dann sozusagen darüber meditieren in dieser Idee, dass diese Überzeugungskraft wirklich verinnerlicht wird. Wie entsteht durch das

Bewusstsein von Endlichkeit auch ne Wertschätzung und Dankbarkeit für das, was jetzt stattfindet.“

Die Verbundenheit mit den anderen fühlenden Wesen – mit Menschen und anderen Lebewesen – ist eine starke Säule in der buddhistischen Lehre. Im Sterbeprozess bleibt diese Verbindung erhalten, obwohl die Elemente des Körpers sich schrittweise auflösen. Die Hoffnung ist dann nicht, in ein anders geartetes Jenseits einzugehen, sondern weiter in der Verbundenheit mit allen Wesen zu bleiben. Und diese Hoffnung mit einem guten Leben im Diesseits zu nähren.

Im Hospizbereich – in den letzten Tagen oder Wochen des Lebens – verdichtet sich die Hoffnung der Menschen immer mehr in Richtung auf den Tod.

„Also was nicht mehr da ist oder sehr selten da ist, ist diese Hoffnung auf Gesundheit.“

Marion Feth ist Krankenschwester im Hospiz Haus Hörn in Aachen.

„Es gibt einige, die damit immer noch hadern: Ja, aber da müsste man dann noch... und da muss dann noch mal Chirurg drauf gucken und kann noch nicht sein und so – kommt vor, ist aber eher die Ausnahme. Aber worauf hoffen die Leute? Ja, vielleicht erlebe ich Weihnachten noch, oder nächste Woche hat meine Enkelin Geburtstag, wäre schön, wenn ich sie noch mal sehen würde oder solche Dinge. Das ist dann Hoffnung. Eine sehr, sehr kurzfristige. Ich erinnere mich an eine Dame, die wollte unbedingt zur Hochzeit ihrer Stieftochter, und das hat noch geklappt mit viel Organisation, und sie war vorher noch in der Stadt und hat sich dann ein schönes Kleid gekauft, obwohl sie fast nicht mehr stehen konnte – dass sie die Kraft hatte, den Tag durchzustehen, ... das fand sie alles sehr, sehr schön, und wenn so was gelingt, dann sage ich jetzt mal: Dann schweben die Leute auf einer Wolke für ein paar Tage. Also das freut uns immer sehr, wenn so was noch geht.“

Der Wunsch, bestimmte wichtige Ereignisse noch zu erleben, ist bei vielen Sterbenden groß. Manche hangeln sich von einem Datum zum nächsten. Oft tragen Ärzte, Pflegende und auch die Angehörigen – wenn sie es können und als realistisch

betrachten – diese Hoffnung mit. So wie Esther Christiani, die ihren Mann Joachim durch seine Krankheit begleitet hat.

„Also, ich glaube, das gemeinsame Weihnachten war schon noch mal wichtig, weil... Anfang November gab es den ersten Krampfanfall, und danach haben wir ein MRT gemacht und haben gesehen, die Behandlung hat überhaupt nicht angeschlagen. Und das war schon sehr hart zu verkraften, weil bis dato hatte man ja zweieinhalb Monate Hoffnung. Und dann hat man auf dem MRT Bild gesehen, der Tumor hat sich alles zurückgeholt, was man durch die OP freigeschaufelt hatte, und es sieht richtig, richtig schlecht aus... und das war vielleicht schon der Motor, dass man noch mal zu Hause gemeinsam Weihnachten feiern kann, auch am Nikolaustag haben ganz liebe Freunde uns alle drei abgeholt, und da kam dann der Nikolaus, und da konnte mein Mann dann eben noch mitfahren und mit Nikolauslieder singen und gucken, wie sein Sohn da eben den Nikolaus trifft und ein Geschenk bekommt, und das war schon sehr schön, und eben auch dann die Weihnachtsfeiertage bei uns - hat geklappt, ja. Dann war vielleicht noch die nächste Hoffnung, dass er den Geburtstag von seinem Kleinen noch am 8. März irgendwie mitkriegt, aber das hat dann nicht mehr geklappt.“

Alle Pläne dampften innerhalb weniger Wochen nach der Diagnose zu einer Art Essenz zusammen. Für ihn selbst und für seine Familie. Noch ein Jahr leben. Wenn das nicht sein kann, dann wenigstens noch mehrere Monate. Schmerzen lindern. Zeit nutzen. Wochen, Tage, Stunden.

„Das hat sich auch von Tag zu Tag immer entschieden, und dann, wenn man gemerkt hat, es hat sich einigermaßen stabilisiert, dann konnte man mal wieder Pläne machen, aber Pläne quasi auch nur für zwei, drei Tage; nicht weiter im Voraus. Ich hab auch im Gespräch mit Freunden mich selbst immer wieder gebremst, mehr zu planen oder weiter voraus zu denken oder mir auch Sorgen zu machen, was kommt dann? Sondern das geht wirklich nur von Tag zu Tag...“

Auch wenn der Tod schon im Raum stand, fiel es den Eheleuten schwer, über ihn zu sprechen.

„Nein, also übers Sterben tatsächlich wenig. Ich habe ihn schon gefragt, ob er Angst davor hat – da sagte er, hat er nicht, aber ich fand es schwierig das zu thematisieren, wenn es nicht von ihm kam, weil man besser am Tag hoffnungsvoll leben konnte, ohne das anzusprechen. Also mein Mann ist, war sehr gläubig, und das hat ihn, glaube ich, getragen durch diese ganze Situation und hat ihm die Angst vor dem Sterben, glaube ich, auch genommen. So hat er es zumindest auch formuliert, dass er keine Angst im Prinzip davor hat. Und er war immer relativ fröhlich und ausgeglichen, und da habe ich mich nach seinem Tod oft gefragt, wie er das überhaupt hingekriegt hat.“

Der Palliativarzt Hendric Mittelstaedt hat beobachtet, dass tiefgläubige Menschen oft leichter sterben. Aber weder ist der Glaube eine Garantie noch der Unglaube ein Hindernis für einen friedlichen Tod.

„Alle Kulturen und alle Religionen, die einem im Prinzip ein Leben nach dem Tod versprechen - da ist es ja tatsächlich so, dass diese Patienten, die das für sich erwarten, ganz friedlich oft einschlafen können. Es gibt natürlich einige, die hadern und sagen: Was ist hier los? Hab immer alles toll gemacht, war immer in der Kirche, hab immer gebeichtet und habe alle Gebote befolgt, und jetzt passiert mir so was. Warum? Wo bist du, Gott, wenn ich dich brauche?

Es gibt schon so eine Patientengruppe, die sehr rational an die Dinge herangehen, die das alles sehr technisch und sehr abgeklärt sehen, möglicherweise auch einfach sagen: Ich habe mein Leben glücklich geführt, ich habe es erfüllt gelebt, ich hab nie die Hoffnung auf ein Leben nach dem Tod gehabt, das war klar: Es wird, sage ich mal plus minus 70, 80, 90 Jahre dauern, ich habe jetzt schon, was weiß ich - davon mehr als den Durchschnitt erreicht, ... die gehen in Frieden. Man braucht dafür keine Religion, und man braucht auch keinen starken Glauben.“

Wer nicht konkret an ein Leben nach dem Tod glaubt, kann trotzdem eine Hoffnung auf mehr als das rein irdische Leben haben. Auch nicht-religiöse Menschen können spirituell denken und empfinden. Heinz Rügger:

„Spiritualität kann z.B. sein, dass man sich tief im Ganzen des Kosmos geborgen fühlt, dass man sich als Teil des großen Ganzen aufgehoben fühlt und dass man die

Vorstellung mit dem Sterben verbindet: Ich gehe dann wieder in den ewigen Kreislauf von Werden und Vergehen ein, ich bleibe Teil dieser Schöpfung, werde wieder zur Erde, und darin kann man durchaus einen Bezug über sich hinaus, nämlich den Bezug zur mich umfassenden Ganzheit der Welt sehen. Und das kann Menschen helfen im Leben und im Sterben – ohne dass sie deswegen an einen Gott glauben müssen.“

Im Tibetischen Buddhismus, wie ihn Corina Aguilar-Raab praktiziert, steht der Angst vor dem Verlust die Idee der *Kontinuität* gegenüber. Das Leben ist mit dem letzten Ausatmen nicht vorbei. Es gibt eine Zeit des Übergangs in den Tagen nach dem Tod und die Hoffnung auf ein Weiterleben in einem anderen Körper. Aber auch abgesehen von der Idee der Wiedergeburt glaubt Corina Aguilar-Raab an die Kontinuität in der Verbindung zwischen den Menschen über den Tod hinaus.

„Diese Idee, was Angst auslöst, dass andere Menschen, dass wir nie wieder mit denen in Kontakt sein können, weil sie verstorben sind, da gibt es ja eben auch diese Konzepte in der Psychologie, ‚Continuing Bonds‘, als eine Idee, dass Trauerarbeit nicht bedeutet: ‚Jetzt hab ich's bearbeitet, jetzt mach ich einen Haken drunter und fertig‘, sondern eher zu gucken: Wie kann ich diese Verlusterfahrung auf eine Weise integrieren, dass das, was an Verbindung entstanden ist, auch bewahrt werden kann? Und da finde ich, ist der Buddhismus sehr anschlussfähig. Also in der Idee, was kann an Bindung aufrechterhalten werden... klar ist es hier und jetzt vorbei, aber es geht auch um Dinge, die als eine Verinnerlichung einen von innen her tragen. Selbst wenn ich sage, ich bin kritisch, weil ich nicht wissen kann, ob Wiedergeburt stattfindet oder nicht, könnte ich im Buddhismus sagen.. all die Menschen, die mich im Leben begleitet haben, die in mir zu bewahren als etwas, was ein Hoffnungsträger ist.“

Versöhnt und in der Hoffnung auf ein wie auch immer geartetes Weiterleben zu sterben ist zweifellos ein Geschenk. Nicht allen ist das vergönnt. Angehörige, Begleitende und medizinisches Personal müssen sich manchmal damit abfinden, dass große Hoffnungen am Lebensende unerfüllt bleiben.

(M. Feth) „Ein Mann, ein Gast von uns, und seine Tochter, die hatten einen Bruch vor über 20 Jahren, und er wollte sie gerne nochmal sehen. Und dann hatten wir auch versucht zu der Tochter Kontakt aufzunehmen, die dann auch einen Brief geschrieben, ihr Leben geschildert, sie hatte zwei Kinder und so weiter und so weiter, sagte dann aber auch: Unsere Zeit fand ich so furchtbar, ich möchte nicht kommen. Das war für den Mann dann sehr, sehr hart, aber da muss ich als pragmatische Frau auch sagen: Er hatte 20 Jahre Zeit, das auszubügeln...“

Sterbende in solchen Situationen zu begleiten ist nicht einfach. Die Versuchung ist groß, um jeden Preis ein Problem lösen zu wollen, eine Lebensgeschichte noch schnell glattzubügeln, damit das Sterben – möglicherweise – leichter fällt. Viele Begleitende leiden stellvertretend im Angesicht unerfüllter Hoffnungen und auch offener Fragen nach Sinn dieses Leidens.

(C. Aguilar-Raab) „Ich gehe natürlich als Begleiterin oder Begleiter immer in eine Situation, wo ich mich selber mitbringe und auch selber gucken muss: Was sind *meine* Ressourcen und *meine* inneren Anker oder Anknüpfungspunkte? Und ich glaube, das ist prinzipiell für uns als Menschen schwer, herauszutreten aus dem Eigenen und *ganz* bei dem anderen anzukommen, selbst wenn das, was der *andere* da will und braucht und gerade tut, sehr fern ist von dem, wie *ich* es vielleicht gerade brauche und tue und machen würde. Also diese Grundidee: Derjenige *muss* doch jetzt mit Dingen abschließen oder sie noch besprechen oder klar auf den Schirm kriegen, dass er gerade dabei ist, seine letzten Wochen hier zu verbringen. Und wie oft kommt es vor, dass das jemand nicht *möchte*. Dieses: *jetzt reden wir doch mal da drüber, weil es jetzt wichtig wäre* – was bringt das? In der Regel bringen wir die Menschen eher dazu, zuzumachen, dann ist die Beziehung zum Abbruch verurteilt. Also das bringt meistens nichts. Am Ende geht es eigentlich darum, diese *Beziehung* zu gestalten, in einer Weise, wo man den anderen ernst nimmt und auf Augenhöhe begegnet.“

Möglicherweise bleiben Angehörige mit den offenen Fragen der Verstorbenen zurück. Das muss aber nicht das Ende der Hoffnung sein – zumindest nicht aus theologischer Sicht.

(H. Rügger) „In der christlichen Tradition spielt ja die für Für*Bitte* eine wichtige Rolle. Die Fürbitte ist eine Form der Für-Hoffnung, dass ich dem anderen Gutes wünsche und ihn darin stärke, selber auch hoffen zu können, dass die Zukunft noch Gutes bringt. Also das kann etwas sehr Wichtiges sein, etwas sehr Menschliches, es ist aber insofern etwas gefährlich, als die Gefahr darin besteht, dass ich *meine* Hoffnung auf den anderen projiziere und der andere vielleicht eine ganz andere Hoffnung *eigentlich* hätte.“

Im Buddhismus gibt es einen ähnlichen Gedanken: Das Aussprechen einer Widmung für das Gegenüber, z.B. in der so genannten Unermesslichkeits-Rezitation. Der Konjunktiv „möge“ steht für die Hoffnung. Sie bezieht sich auch auf den Übergang vom Leben in den Tod.

(C. Aguilar-Raab) „*Mögest du glücklich sein und im Besitz der Ursachen des Glücks, mögest du frei sein von Leiden und den Ursachen des Leids. Mögest du niemals getrennt sein von jenem Glück, das frei von Leiden ist. Mögest du voller Gleichmut sein, frei von Hass und Anhaftung, nicht dem einen nah und den anderen fern. Das ist das viergliederige Gebet und jetzt würde bei jedem Abschnitt noch dazukommen: Möge ich selbst dazu beitragen, dass du glücklich bist. Möge ich selber dazu beitragen, dafür Sorge tragen, dass du frei bist von den Leiden, möge ich selbst dazu beitragen und Fürsorge tragen, dass dir jenes Glück zuteil wird, das frei von Leiden ist, und: möge ich selber dazu beitragen, dass du Gleichmut findest, frei von Anhaftung und Hass.*

Das heißt, in manchen Teilen der Rezitationen wird es erweitert, dass ich befähigt bin dazu, mich einzubringen. Und nicht im Sinne von: Ich muss die Welt retten und mich verausgaben, sondern im Sinne von: Das verleiht *mir* auch Sinn, weil wir miteinander verknüpft sind.“

Marina hat noch genügend Kraft, selbst ihre Zuversicht aufrecht zu erhalten. Sie weiß, dass ihre Krankheit zum Tod führen wird, dass ihre Lebenszeit stark begrenzt ist – und oft genug ist sie darüber verzweifelt. Aber die Hoffnung zu begraben, solange sie noch lebt – das kommt für sie nicht in Frage.

„Ich hoffe auf viele noch gemeinsame Reisen mit Kids, mit Familie, gemeinsame Tage, ich versuche trotzdem was zu planen, zu sagen, dieses Jahr versuchen wir trotzdem einen Urlaub zu machen oder irgendein Event - jetzt gehen wir zum Zirkus, das ist auch für uns schon Highlight, weil wir trauen uns nicht, aus der Wohnung rauszugehen, weil mal wird einer krank, dann der andere... Aber ich denke, das ist so richtig, dass man trotzdem das Leben weiterlebt, als ob nichts passiert wäre und hofft, dass es wenigstens so weiter bleibt, solange wie es geht.“