


PSYCHOLOGIE HEUTE

GESUNDHEIT

Ein gutes Ende

Wird der Tod plötzlich konkret, ist kaum jemand vorbereitet. Drei lebensnahe Bücher bieten emotionalen Rückhalt

VON SYLVIA MEISE

 04. JUN 2021

Tut Sterben weh? Wie lange dauert es? Wie sage ich meinem Kind, dass ich sterben muss? Darf ich mit Sterbenden lachen, weinen, ihnen meine Meinung sagen? Antworten auf drängende und doch oft ungestellte Fragen wie diese finden sich in drei Büchern, die sich mit dem Lebensende befassen. Alle drei basieren auf Erfahrungen in der Palliativ- und Hospizarbeit: *99 Fragen an den Tod* liefert ein sachlich-einführendes Kompendium, *Vom Sterben* regt zum Meditieren und zur intensiven – auch spirituellen – Auseinandersetzung mit dem Sterben an, und *Seelensang* zeigt, wie eine seelische Sterbebegleitung und offene Kommunikation aussehen können.

Titel und Aufmachung von *99 Fragen an den Tod* muten an wie aus einem Baukasten für Ratgeber – plus Videoclip auf der Verlagswebsite als i-Tüpfelchen. Das Leseergebnis wischt die anfänglichen Bedenken beiseite. Der Leitfaden ist gelungen, sein größtes Plus ist die Lebensnähe. Die Fragen im ersten Teil nehmen den Blickwinkel Sterbender ein, darunter etwa: „Sind Hoffnungen und Wünsche am Lebensende noch sinnvoll?“ Die Antwort ermutigt, sich „nicht zu rasch einzuschränken“ und Wünsche auf jeden Fall zu äußern.

Im zweiten Teil warnt das Autorenduo, Claudia Bausewein, Direktorin der Klinik und Poliklinik für Palliativmedizin am LMU-Klinikum München, und Rainer Simader von Hospiz Österreich, Sterbegleiter, davor, sich zu verausgaben. Man solle Sterbende nicht bevormunden, ihnen nicht alles abnehmen.

Eine Erkundungsanregung

Die vielzitierte Begründerin der englischen Hospizbewegung, Cicely Saunders, liefert das Leitmotiv: „Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr Leben.“

Ein Motto, das auch Michael von Brück in seinem Buch *Vom Sterben* zitiert. Mit „Zehn Meditationen zur spirituell-palliativen Praxis“ will er die Leserschaft ermutigen, ihren Gedanken mehr Tiefe zu geben. Der Autor schreibt, sein Buch handle vor allem „vom inneren Weg, von der Vorbereitung auf das Sterben mitten im Leben“. Als Erstes empfiehlt er zwei Übungen: „1. Stellen Sie sich vor, dass Sie noch eine Woche zu leben haben. Was ist Ihnen jetzt wichtig? 2. Wenn möglich, setzen Sie mit Mut und Selbstüberwindung unverzüglich um, was Sie sich vorgestellt haben.“

Durch die Interpretation von philosophischen Texten, mit Szenen aus der Hospizarbeit sowie Meditationsübungen regt das Buch zum Erkunden von Denk- und Wahrnehmungsebenen an. Der Autor setzt auf Vorbereitung,

auf frühzeitige Auseinandersetzung mit Themen wie Einsamkeit, Scheitern, Angst. Er betont: „Wir sind Bedürftige, vor allem als Kinder und Alte“, das müsse man zulassen und ertragen lernen. Sterben beschreibt der Autor als den „radikalsten und emotional am stärksten fordernden Übergang“. Vor diesem Hintergrund ist Meditation eine hilfreiche Anregung, denn sie kann den Kranken und Sterbenden trotz aller Handicaps ermöglichen, sich Orte der Ruhe vorzustellen. Meditationserfahrene können so auch Schmerzen und belastende Gedanken ausblenden. Für die realistische Umsetzung jedoch wäre es gut gewesen, dem Buch eine CD mit gesprochener Anleitung, mindestens aber die Downloadmöglichkeit einer Audiodatei beizulegen.

Aus der eigenen Erfahrung

In *Seelensang* gibt die psychotherapeutische Palliativmedizinerin Nemil Ghassemlou Gesprächssituationen wieder, die sie faszinierend dicht erzählt. Dazu zitiert sie Gedichte – meist von Rainer Maria Rilke, aber auch von Hilde Domin oder ihr selbst. Die Geschichten bergen jeweils ein im Kern unbewältigtes Problem: Bei einem Mann etwa ruft das ungeklärte Verhältnis zu seinem Bruder körperliche Schmerzen hervor, eine junge Mutter verschließt sich, weil sie nicht weiß, wie sie ihrem Fünfjährigen sagen soll, dass sie sterben muss. Eine Frau kämpft mit der Angst vorm Alleinsein.

Aus ihrer eigenen Erfahrung in einer Klinik, in der das Pflegepersonal wenig Zeit hatte, weiß Ghassemlou, dass im Krankenhausalltag nicht alle Sterbenden auf Zuwendung und Aufmerksamkeit hoffen können. Einen besonderen Zugang zu ihren Patientinnen und Patienten hat die Autorin durch die eigene Meditationspraxis gefunden: den Seelensang. Sie beschreibt ihn als „absichtsloses Summen und Singen wie ein Wiegenlied“. Die familiären Wurzeln der Autorin liegen in Kurdistan, einem Kulturbereich, in dem häufig Gedichte gesungen werden. Während sie

sich auf das Singen und ihren Atem konzentriere, werde „der Raum weit und die Wahrnehmung verändert sich. Im Nachklang entsteht eine tiefe Stille und Ruhe.“

Alle drei Bücher setzen auf den seelischen Beistand durch einfühlsames Zuhören oder Mitschweigen sowie auf das Lösen von Unsicherheiten und Befrieden von Ängsten. *99 Fragen an den Tod* bietet psychische Unterstützung, handelt praktische Sachfragen ab und liefert ein medizinisches Glossar. Nur Quellenangaben und Literaturempfehlungen fehlen, sie hätten das Ganze abgerundet. Ein Nachschlagewerk, das sich lohnt, zu Hause zu haben. *Vom Sterben* handelt von der Kunst der Persönlichkeitsentwicklung. Wo chinesische historische Texte interpretiert werden, mag das nicht jeden ansprechen, doch da auch Ideen aus der Lebenspraxis nicht fehlen, bringt die Lektüre Gewinn. *Seelensang* ist der poetischste Titel, der Einblicke gibt, wie durch Empathie Nähe gelingt und wie Gespräche trösten können.

Claudia Bausewein, Rainer Simader: 99 Fragen an den Tod. Leitfaden für ein gutes Lebensende. Droemer, München 2020, 284 S., € 20,-

Michael von Brück: Vom Sterben. Zehn Meditationen zur spirituell-palliativen Praxis. C.H. Beck, München 2020, 235 S., € 16,95

Nemil Ghassemlou: Seelensang. Geschichten vom Leben und Sterben. Claudius, München 2020, 139 S., € 18,-

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

MEISTGELESEN

1 LEBEN

Empathie

Empathie gilt als erstrebenswert – aber zu viel davon kann schaden. Doch was genau bedeutet Empathie, wie kann man sie messen und verbessern?

2 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

3 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.