



Christiane zu Salm

DIESER MENSCH WAR ICH

Nachrufe auf das
eigene Leben

GOLDMANN

dem anderen mussten wir einen Stein in die Hand nehmen und sagen, wie es uns in diesem Moment ging. So etwas hatte ich bis dahin noch nie gemacht. Weil ich aus einer Welt komme, in der nicht nach Befindlichkeiten gefragt wird. Das Wort »befindlich« war mir vielmehr bislang nur in einem negativen Kontext begegnet – so im Sinne von »Geh mir jetzt nicht auf die Nerven mit deiner Stimmung« und »Stell dich bloß nicht so an«. Entsprechend unsicher war ich also, wie ich mit dieser Frage umgehen sollte. Wie einige andere auch, antwortete ich ganz ehrlich: »Das ist Neuland hier. Ich bin gespannt, was in diesem Kurs passiert und muss gestehen, dass ich auch etwas aufgeregt bin.« Zunächst fragte ich mich, ob das Feststellen der Befindlichkeiten aller Kursteilnehmer nicht banaler Psychokram wäre. Dann stellte ich

aber fest, dass es nicht schlecht ist, wenn jeder am Anfang und auch am Ende eines Kurstages sagt, wie es ihm gerade geht. Denn damit wird sofort eine vertrautere Atmosphäre geschaffen, und die Unsicherheit den anderen Teilnehmern gegenüber schwindet. Auch kann man den anderen achtsamer begegnen, wenn man weiß, wie sie sich gerade fühlen.

Im weiteren Verlauf zeigte sich sehr schnell, dass die Ausbildung nicht besonders theoretisch, sondern primär praxisorientiert sein würde. Es ging darum, uns Teilnehmer durch Übungen und Rollenspiele, so gut es eben ging, spüren zu lassen, wie es sich anfühlen musste, das Leben am Ende des Lebens. Und so unmöglich mir das anfangs zu sein schien, so sehr war ich jedes Mal doch erstaunt, wie vermittelbar dieses Gefühl ist,

selbst wenn es nur simuliert wird.

Einmal sollten wir zum Beispiel auf eine Papierkrawatte schreiben, was uns am allermeisten am Herzen liegt. Dann sollten wir uns die Krawatte um den Hals hängen. Anschließend gingen die Kursleiterinnen mit einer Schere im Kreis herum und schnitten schweigend Wort für Wort ab. Die Krawatte wurde immer kürzer, und als dann auch das letzte Wort, »Die Liebe meiner Kinder«, abgeschnitten wurde, schnürte es mir den Hals zu.

»Loslassen« hieß die Übung. Kann man das üben?

Ich lernte: Ja, man kann. Vorausgesetzt, man will.

Je mehr Übungen ich mitmachte, desto dringlicher kam in mir die Frage hoch, ob ich das alles würde aushalten können, wenn es an

die reale Begegnung mit dem Sterben ginge. Und nicht nur aushalten, sondern ob ich diesen Menschen auch wirklich etwas Sinnvolles würde geben können. Würde es mir tatsächlich gelingen, im richtigen Moment das Richtige zu tun oder zu lassen? Was würde passieren, wenn ich etwas Unangebrachtes tun oder sagen würde? Oder wenn ich spüren würde, dass ich in einer bestimmten Situation an meine Grenzen käme, wenn ich die Traurigkeit zum Beispiel zu nahe an mich herankommen ließe?

Auf einem weiteren Übungszettel, der an uns ausgeteilt wurde, stand: »Wann sagen wir, ist jemand sterbend? Ab wann nimmt sich ein Mensch als ›sterbend‹ wahr? Wann sagen andere, jemand ›liegt im Sterben‹? In gewisser Weise sind wir vom Tag unserer Geburt an ›Sterbende‹: Wir gehen

unaufhaltsam dem Tod entgegen. Versuchen Sie, mit eigenen Worten zu beschreiben, wann Sie einen Menschen als ›sterbend‹ bezeichnen würden.«

Ich schrieb: »Als sterbend wahrgenommen wird, wessen Körper bald aufhört zu sein. Erst dann wird Außenstehenden bewusst: Jemand stirbt.« Und beim Schreiben merkte ich, wie lange man über diese Frage eigentlich nachdenken kann und wie viele unterschiedliche Antworten hier möglich sind.

So war es dann auch: Jeder schrieb etwas anderes – und jeder Gedanke dazu hatte seine Berechtigung. Und zum ersten Mal begriff ich, dass es bei der Sterbebegleitung kein grundsätzliches Richtig oder Falsch gibt. Dass es keine ausschließliche Wahrheit gibt. Dass man nur versuchen kann zu lernen,