

Rezept von Mascha Kaléko

„Jage die Ängste fort und die Angst vor den Ängsten.
Für die paar Jahre wird wohl alles noch reichen.
Das Brot im Kasten und der Anzug im Schrank.
Sage nicht mein. Es ist dir alles geliehen.
Lebe auf Zeit und sieh, wie wenig du brauchst.
Richte dich ein. Und halte den Koffer bereit.
Es ist wahr, was sie sagen: Was kommen muss, kommt.
Geh dem Leid nicht entgegen.
Und ist es da, sieh ihm still ins Gesicht.
Es ist vergänglich wie Glück.
Erwarte nichts. Und hüte besorgt dein Geheimnis.
Auch der Bruder verrät, geht es um dich oder ihn.
Den eignen Schatten nimm zum Weggefährten.
Feg deine Stube wohl. Und tausche den Gruss mit dem Nachbarn.
Flicke heiter den Zaun und auch die Glocke am Tor.
Die Wunde in dir halte wach unter dem Dach im Einstweilen.
Zerreiß deine Pläne. Sei klug und halte dich an Wunder.
Sie sind lang schon verzeichnet im großen Plan.
Jage die Ängste fort und die Angst vor den Ängsten“.

Meine sehr verehrten Damen und Herren, guten Abend!

„Richte dich ein und halte den Koffer bereit“, sagt Mascha Kaléko. Darum geht es heute Abend. Zu leben, wirklich zu leben und dabei dessen gewahr zu sein, dass es ein Ende haben wird und dass ein anderer uns dieses Datum setzt.

Das Leben gewinnt durch eine rechtzeitige und intensive Auseinandersetzung mit der eigenen Sterblichkeit. Und man kann selber

sehr viel tun kann, damit auch der letzte Teil der Reise dem entspricht, was einem heilig, wichtig und unverzichtbar ist. Darum soll es gehen heute Abend. Die spirituelle Verfügung, wie Prof. Dr. Franco Rest sie auf den Weg gebracht ist, ist ein Versuch, sich genau darüber klar zu werden, wie man eigentlich „gestrickt“ ist, wie man lebt und leben will und wie man deshalb auch am Ende seiner Tage sterben möchte.

„Endlich ewig sein“, so steht es auf dem Außenaltar unseres Friedhofs, so haben wir es für Plakat für diesen Abend ausgesucht, mit dem wir eingeladen haben.

Weil diese drei Worte es wunderbar auf den Punkt bringen, worum es nach christlichem Verständnis beim Leben und Sterben geht.

Darum **„endlich ewig zu sein“**.

Wie kann man in drei Worten besser Anfechtung und Trost, Widerstand und Ergebung und Aufgehobensein zum Ausdruck bringen, das Leben in all seinen Farben, auch den verstörenden, auch angesichts der offenen bleibenden Fragen, und die Hoffnung unseres Glaubens in einem?

Wie besser erklären, dass Christenmenschen ihr Leben aufgehoben wissen bei einem, der größer ist als Raum und Zeit und uns die Ewigkeit ins Herz gelegt hat.

Dass es genau darum geht es auf unserem Weg durch dieses Leben und eben gerade an den Rändern dieses Lebens, wenn wir kommen und wenn wir gehen müssen: zu begreifen, mit Leib und mit Seele zu begreifen, dass wir im Tiefsten gehalten sind und aufgehoben bleiben. Und aus dieser Kraft, aus diesem Vertrauen in unser Gehaltensein bei Gott zu leben und wenn unsere Zeit kommt, auch sterben zu können.

Wir sind gleichzeitig -eben zugleich- zutiefst menschlich, endlich und bleiben es, bis wir unser Leben wieder zurückgeben in Gottes Hand, aus der es gekommen ist. Und damit gehört all das, was zu einem Leben hier auf dieser Erde dazugehört auch an Leid und Schmerz (und auch Schmerzen), an Schuld und Verzweiflung zu unserem Leben dazu und lässt sich nicht einfach wegzuwischen oder ausblenden. Gerade der christliche Glaube will das auch gar

nicht, stellt sich auch den dunklen Seiten bewusst.

Wir sind sterblich, und jeder, der selber an diesem letzten Ufer steht, jeder, der einen Menschen verloren hat oder zu verlieren droht, den er liebt, weiß, wie wahr und schmerzhaft diese Tatsache ist. Wir können ihr nicht entkommen. Wir sind endlich, und jeder, der mit dem Tod konfrontiert ist durch schwere Krankheit, durch die Summe seiner Tage, durch einen fremden Tod, der ins eigene Leben hineinbricht, weiß, wie schwer es ist, sich der Wucht dieser Endlichkeit zu stellen, bewusst mit ihr zu leben und sie nicht einfach zu verdrängen oder zu überspielen. Mit der Wucht und der Gewalt des Todes umgehen zu lernen gehört zur Kunst des Sterbens und macht Menschen gleichzeitig zu Lebenskünstlern, zu solchen, die die hohe Kunst einüben, dieses Leben zu feiern, auszukosten, zu leben mit allem, was es mitbringt. Darum soll es heute Abend gehen.

Jesus selbst hat uns gelehrt, **endlich ewig zu sein**, mit allem was dazugehört. Er hat uns die Kunst der Ars Moriendi vorgelebt.

Diese Kunst verschwindet zusehends aus unserer Gesellschaft. Mit fatalen Folgen für unser Leben und die Art und Weise, wie wir es leben und sein Ende gestalten.

Jesus selbst hat ganz selbstverständlich all das getan, was zu einer Ars Moriendi dazu gehört : sich seiner Endlichkeit bewusst zu sein, sich vorzubereiten, zu regeln, was zu regeln ist, möglichst wenige offene Enden in Händen zu halten, wenn ich es zurückgeben muss, mein Leben. Also z.B. beizeiten zu vergeben, wo noch zu vergeben ist, noch Worte zu sagen, die noch gesagt werden müssen – all das, was ein plötzlicher Tod, auf den niemand vorbereitet ist, unmöglich macht.

Den viele Menschen sich heute sehnlichst wünschen. Im Schlaf sanft hinübergleiten. Ein plötzlicher Herzinfarkt, kurz und schmerzlos. „Ist doch das Beste, was passieren kann, höre ich immer wieder.“

Nein, finde ich nicht. Ich habe genug Angehörige erlebt, die durch einen solchen Tod komplett verstört und schockiert wurden, denen die

Möglichkeit, in Ruhe Abschied zu nehmen, genommen wurde oder die sich plötzlich in eine lebensbedrohliche Krankheitssituation eines Angehörigen hingeworfen, nur noch ohnmächtig fühlten und sprachlos. Weggucken hilft nicht. Die Hoffnung, dass es mich schon nicht treffen wird, auch nicht.

Und nun?

Margot Kässmann hat einmal gesagt : „Ich bin ... überzeugt, wer die „ars moriendi“ lernt, findet auch zu einer größeren Tiefe des Lebens. Wer etwa nie ernsthaft krank war, weiß weniger über das Leben. Wer nie einen sterbenden Menschen begleitet hat, dem fehlt eine der tiefsten Erfahrungen überhaupt.“ (Margot Kässmann „Von der Kunst zu sterben“ Tagesspiegel 9.4.2007)

Genau darum geht es heute Abend : darum, sich mit den eigenen Ängsten auseinanderzusetzen, die einen beim Thema Sterben und Tod überfallen können und **hinzusehen**. Und eine Haltung zu finden. Und Vorbereitungen zu treffen. Dafür, zu leben, bis Sie sterben müssen. Und möglichst gut zu leben, bis Sie sterben müssen. Und wenn Sie sterben müssen, Menschen an Ihrer Seite zu wissen, die wissen, was Sie brauchen, was Ihnen heilig ist, was Sie sich wünschen. Das will die spirituelle Verfügung herausfinden helfen.

Eine medizinische Patientenverfügung ist eine schriftliche Willenserklärung zu medizinischen Behandlungen. Sie gilt für den Fall, dass man selbst nicht mehr entscheidungsfähig ist oder seinen Willen nicht mehr äußern kann, weil man beispielsweise so schwer erkrankt ist, dass es nicht mehr möglich ist, dement oder im Koma liegt.

Sie legt fest, wie man in bestimmten Situationen behandelt werden möchte bzw. was man auf gar keinen Fall will.

Die medizinische Patientenverfügung war hier bei uns in der GemeindeAkademie schon oft Thema und wird immer mal wieder bespielt, zu Recht. Wir haben in unserer Diakonischen Arbeit bei den Zeitstiftern unserer Gemeinde z.B. das Angebot, einen Notfallkoffer mit jedem zu packen, der das will und nicht genau weiß, wie das geht und was es braucht, um für einen (plötzlich eintretenden medizinischen) Notfall gerüstet zu sein, der hoffentlich nicht kommt. In diesen Koffer hinein gehört die Patientenverfügung auf jeden Fall.

Damit befassen wir uns heute ausdrücklich nicht!

Uns geht es heute um einen anderen Aspekt. Darum, sich sehr viel weitergehender und umfassender als in der medizinischen Patientenverfügung, Gedanken darüber zu machen, wie ich sterben möchte, nicht nur im Extremfall sozusagen, sondern überhaupt. Möglichst genau, möglichst individuell, möglichst tief und ausführlich im eigenen Herzen und im Gespräch mit Menschen bewegt, die einem nahe sind. Um mir klar zu werden darüber, was mir eigentlich wichtig ist, wenn ich an meinen Tod denke. Damit die, die mir nahe sind und zu mir gehören, wissen, was ich denn will, wenn es ans Sterben geht. Damit die, die mir nahe sind und zu mir gehören, wissen, was mir denn wichtig ist, wenn ich diese Welt verlassen muss. Und mir – im besten Falle- helfen, ganz viel davon Wirklichkeit werden zu lassen. Die mir –im besten Falle- helfen, dass nicht nur mein Sterben, sondern auch schon mein Leben von dieser alten Kunst, der Ars Moriendi, erzählt. Davon, dass ich endlich ewig bin, aufgehoben bei dem Gott, der Herkunft und Heimat meiner Seele ist und gut aufgehoben mit meinen Wünschen für meinen Abschied bei denen, die mir nahe sind.

Prof. Dr. Franco Rest * 20. August 1942 in Ferrara, Italien hat die Spirituelle Verfügung entwickelt. Er ist Erziehungswissenschaftler, Philosoph, Theologe; Sterbebeistands- und Ethikforscher; Pflegewissenschaftler und Mitbegründer der Hospizbewegung in

Deutschland. Ich habe Exemplare von seiner spirituellen Verfügung. Ich werde mich hüten, Sie Ihnen schon jetzt auszuteilen. Sie können Sie anschließend gern mitnehmen oder sich bei Bedarf auch aus dem Internet herunterladen.

Im seinem Vorwort dazu schreibt er : „Mit dem folgenden Text wird versucht, den vielen aus ... Ängsten der Menschen heraus provozierten „Patientenverfügungen“ ein geistiges „spirituelles“ Instrument entgegen zu halten. Hospize und Palliativmedizin sind (jedoch dagegen) angetreten, den Menschen zu helfen, ihr Leben ungestört, unverzögert, unbeschleunigt, persönlich, sozial integriert, lebenssatt, spirituell angenommen, schmerzkontrolliert und begleitet zu vollenden.Deshalb wäre die Beantwortung bzw. Erstellung der hier im Entwurf vorgelegten „Spirituellen Verfügung“ allen anderen Schritten unbedingt und zusammen mit vertrauten Personen zeitlich und inhaltlich vorzuziehen. Vielleicht entfällt dann sogar jegliche Nachfrage nach weiteren „Verfügungen“.

Ich habe einen ausgewiesenen Palliativmediziner dazu mal empört sagen hören : „Dies kann eine wünschenswerte Ergänzung zur herkömmlichen Patientenverfügung sein, keineswegs ein – ja hier angedeuteter- Ersatz.“ Um diese Auseinandersetzung geht es mir nicht. Die medizinische Patientenverfügung hat ihren ganz eigenen Sinn in meinen Augen. Was Franco Rest hier jedoch auf eine wunderbare Weise vorstellt und anregt, ist, sich beizeiten mit dem eigenen Sterben auseinander zu setzen und zwar nicht nur im medizinischen Extremfall einer intensivmedizinischen Behandlung. Er möchte anregen, sich ganz grundsätzlich damit zu befassen, wie ich mir mein eigenes Sterben wünsche, was mir wichtig ist, was ich auf keinen Fall möchte, was mir Angst und was mein Herz weit, wenn ich daran denke. Das führt unweigerlich dazu - und das ist das Wunderbare- , sich dem eigenen Leben zuzuwenden, an den Wert der Tage bewusst zu

schätzen, die uns gegeben sind. Immer wieder darauf gestoßen zu werden, dass all unsere Tage gezählt sind und dass es gut ist, wenn wir an möglichst wenigen von ihnen fehlen. Wir sollten nichts von all dem, was uns wirklich wichtig ist, verschieben.

Deshalb ist diese spirituelle Verfügung eine wunderbare Auseinandersetzung mit dem Leben, hier, jetzt, heute. Und dann auch eine wunderbare Vorbereitung darauf, es irgendwann einmal loszulassen, gelassen, getrost, behütet.

Sie können die Vorlage von Franco Rest gerne hinterher mitnehmen. Sie ist viel zu lang, um sie hier im Einzelnen vorzustellen. Ich will Ihnen aber einen Geschmack geben davon, worum es geht, und Ihnen ein paar Fragen stellen, die er stellt.

Als eine kleine Phantasiereise, als eine kleine Einstimmung in die besondere Atmosphäre und Gestimmtheit, als eine Einladung. Seine Gedanken gliedert er in 7 Schritten:

A. Belastendes und Anstrengendes

B. „Wiedersehen“, Vergebung, Grüße

C. „Endliche“ Augenblicke

D. Bestattung / Beerdigung

E. Totenwache / Besucher

F. Bestattung und Gedächtnis

G. Gedanken zum „Weiterleben“

Aus den vielen sehr speziellen Fragen nehme ich ein paar heraus :

Was (welche Erwartungen) würden mich in meinem Sterbeprozess besonders belasten und anstrengen?

- Ängste

- Verluste
- Enttäuschungen
- Schmerzen
- Alleinsein
- Anderen Menschen (oder der Gesellschaft) zur Last fallen
- Die falsche Musik
- Mein verändertes Äußeres
- Bestimmte Düfte
- Menschen bei mir, die ich nicht bei mir haben will
- Eine von anderen gestaltete Atmosphäre, die nicht zu mir passt
- Die Meinung der anderen, sie wüssten, was ich brauche
- Andere:

3. Welche „unerledigten Angelegenheiten“ möchte ich noch erledigen, bevor ich sterbe?

- Abzuschließende Projekte
- Regelungen für das Fortleben der Familie
- Meinen „Frieden mit Gott“
- Ich muss mich noch versöhnen mit.....
- Ich habe noch eine „Rechnung offen“ mit.....
- Ich möchte noch einen Abschiedbrief schreiben

4. Bei unheilbarer Krankheit und Erwartung stark eingeschränkter Lebensqualität

- ♦ wünsche ich umfassende Aufklärung
- ♦ wünsche ich schonende, schrittweise Aufklärung
- ♦ sollen nur meine Betreuer umfassend aufgeklärt werden
- ♦ soll auch meine Familie umfassend aufgeklärt werden
- ♦ wünsche ich Menschen, die mit mir aufgeklärt werden
- ♦ wünsche ich mir Menschen, die mich dann unterstützen und bei mir sind oder mich allein lassen, so wie ich es mir dann wünsche

♦

14. Ich möchte solange leben wie möglich.....

- ♦ nach den Maßstäben, die Gott mir setzt
- ♦ wenn es noch Menschen gibt, für die ich wichtig bin
- ♦ auch wenn ich nicht mehr sprechen kann
- ♦ auch wenn ich nicht mehr hören kann
- ♦ auch wenn ich dem Tod ganz nahe bin
- ♦ auch wenn die anderen Menschen mich nicht mehr erreichen können

17. Wenn ich sterbe, möchte ich.....

- ♦ in vertrauter Umgebung sein
- ♦ im Kreis der mir nahestehenden Menschen sein
- ♦ dort sein, wo medizinische und menschliche Betreuung gesichert ist
- ♦ dass ihr versucht, herauszufinden, ob das, was ich jetzt entscheide, dann noch zutrifft, oder ob ich vielleicht anders denke

19. Wem möchte ich noch „Lebe wohl!“ sagen? Und wem nicht?

22. Wie bereite ich meine geliebten und befreundeten Menschen für ihre Trauer-Arbeit in der Zeit vor, wenn ich gegangen bin?

- Maßgeschneiderte „Geschenke der Liebe“
- Persönliche Briefe
- Mitteilungen anderer Art
- Photo-Alben
- Sammelalben
- Videoaufnahmen
- Genaue Verteilung der Erbschaft
- Habe meine Todesanzeige entworfen
- Habe meinen Grabstein fertig

30. Wen möchte ich bei mir haben, wenn ich sterbe?

- ♦ aus der Familie
- ♦ vom Freundeskreis
- ♦ welches Tier

31. Wen möchte ich keinesfalls bei mir haben, wenn ich sterbe?

- ♦ aus der Familie
- ♦ vom Bekanntenkreis
- ♦ Menschen, die ich bis zu diesem Zeitpunkt nicht gekannt habe und die mich lediglich aufgrund einer bestimmten Rolle (z.B. in der Öffentlichkeit oder im Beruf) begleiten möchten
- ♦ welches Tier

32. Wo möchte ich sein, wenn ich sterbe?

- Zu Hause
- Im Krankenhaus
- In einem Pflegeheim
- In einem Hospiz
- In einer schönen Landschaft – und welcher?
- Wo sonst:

33. Welche „Riten für den Hinübergang“ würde ich mir wünschen während meines Sterbens?

- Gebete
- Texte
- Bilder
- Der Raum sollte warm / nicht zu warm sein
- Der Raum sollte hell / nicht zu hell sein
- Ich möchte Körperkontakt / Handkontakt zu.....
- Lieder / Gesänge
- Sonstige Musik
- Religiöse Rituale
- Streicheln und andere Berührungen
- Öffnung der Fenster / der Türe
- Duftendes Öl
- Einige Tropfen von.....auf meiner Zunge
- Im Moment des Sterbens möchte ich allein / nicht allein sein
- Anderes:

E. Totenwache / Besucher

50. Möchte ich noch Besucher oder eine Totenwache?

- ♦ Wer soll bei der Wache dabei sein?
- ♦ Wer soll auf keinen Fall dabei sein?

51. Wen würde ich gerne jetzt schon dazu einladen?

52. Möchte ich einen offenen oder geschlossenen Sarg?

72. Mit wem habe ich über all diese Dinge eingehend gesprochen, so dass er / sie meine Vorstellungen interpretieren könnte, wenn ich es selbst nicht mehr vermag?

73. Ich möchte diese „Spirituelle Verfügung“ im Abstand von.....Jahren wieder durchsehen und ggf. korrigieren / ergänzen!

Alls dies ist keine leichte Kost, aber eine nahrhafte. Es hilft, sich einzurichten in diesem Leben. Und den Koffer bereit zu halten.

Vielen Dank!