

## STUDIENBLÄTTER

### Seelisches bei Tod und Sterben

Nr. 2.2

## Sterbebegleitung

### **Geistesgegenwärtige unaufdringliche Anwesenheit,**

das ersehnen sich viele Sterbende von den Menschen, die sie an der Schwelle des Todes begleiten. Eine wache Anwesenheit, die wahrnimmt, wenn es Zeit ist mehr Abstand zu halten oder gar den Raum zu verlassen, ist erwünscht. Nicht das geschäftige Sorgen und Tun des Begleiters ist wichtig, sei es noch so gut gemeint - sondern ganz und gar das ausgesprochene oder unausgesprochene Wünschen und Hoffen dessen, der sich bereit macht, den Erdenplan zu verlassen.

Wie unterschiedlich das doch geschieht!

Sterbende zu begleiten erfordert, sich mit dem eigenen Leben und Sterben auseinanderzusetzen.

Wem es gelingt, selber zur Ruhe zu kommen, achtsam zu werden, der beginnt, im Atem des Sterbenden vieles zu hören, sei es, dass da noch Lasten im Wege sind, Hürden, vielleicht Sorgen und Ängste. Wie findet der Sterbende Kraft, Sicherheit und Vertrauen? Es kann durch unsere Nähe sein, durch Berührung.

Vielleicht geht der Atem schwer, weil die Loslösung vom Körper „en Crampf“ ist.

Wertvoll sind die Erlebnisse und Erfahrung am Sterbebette. Nicht nur der Atem erzählt viel. Die ganze Körpersprache, die Anspannung oder Schlawheit, die suchende Gebärde der Hand, das unerwartete Öffnen der Augen, die zum letzten Mal erstrahlen, vielleicht aber schon geweitet sind wie im Anblick eines hellen Lichts. Oder das plötzliche Sprechen nach Tagen der Wortlosigkeit - das Seufzen - dies kann wie zum offenen Fenstern werden in eine andere Welt, in die der Sterbende wie tastend schon durch einen Spalt hineinzuschauen vermag, gewahr werdend, wie er empfangen wird.

Die Gebärden können auch berichten von den Geschehnissen und Vorgängen im Leib, von Schmerzen oder Durst.

Wer sich einem Sterbenden nähert, wird immer mit der Fragehaltung leben, bin ich erwünscht? Was ist jetzt das Richtige? Achtsamkeit ist gefragt. Es ist eine hohe Kunst - weniger ist oft mehr.

Die wertvollste Gabe im Begleiten von Sterbenden ist, die reine Zuwendung.

Die Gebärde der selbstlosen Liebe. Unvoreingenommene Offenheit erlaubt es, dass Begleiter manchmal im richtigen Moment ein passendes Wort finden, ein Motiv anschlagen, das beim Sterbenden ein Echo auslöst, wo deutlich wird, „ja, darauf habe ich gerade gewartet“.

Zuwendung kann begleitet sein, durch Gaben, die in der Biographie des Sterbenden ihre Wurzeln haben. Sie können zuweilen Wunder wirken, etwa ein Kinderlied, eine Melodie, ein Gebet.

Das eurythmische Halleluja kann helfen, dass der Atem wieder weit und ruhig wird. Und immer wieder ist es wichtig, dem Abschied Nehmenden Raum zu lassen.

Sterbende sind, auch wenn es äusserlich täuschen mag, beschäftigt. Sie leben teils hier, teils schon in der anderen Welt. Dies jedoch erlaubt ihnen, körperlos wahrzunehmen.

Aus der Sterbeforschung wissen wir, dass unsere Worte - ja sogar unsere unausgesprochenen Gedanken, gehört, erlebt, wahrgenommen werden. Ebenfalls unsere Gefühle.

Zum Beispiel, wenn es uns schwer fällt, einen Menschen in die Geistwelt gehen zu lassen.

### **Ausbildung zur Sterbebegleitung**

Die Arbeitsgemeinschaft Sterbekultur veranstaltete im Jahr 2012 unter der Leitung von ausgewiesenen Fachleuten einen ersten Kurstag für Sterbebegleitung unter dem Titel *Der Moment des Todes*.

Der Kurs war offen für Pflegende und Laien. Dabei sollten nicht nur die Erfahrungen der heute weit bekannten Nahtodeserlebnisse zur Sprache kommen, sondern auch die Schilderungen aus der Anthroposophie Rudolf Steiners.

In einem Vortrag sprach er zum Beispiel über den Todesmoment als „...das Grösste, das Schönste, das Erhabenste, was immerfort gesehen werden kann von der anderen Seite des Lebens aus.“

Ein solcher Hinweis kann dem Tod seinen Stachel nehmen und einem Begleiter eine Haltung von Zuversicht und Kraft verleihen, wenn er die Wege eines Sterbenden an die Schwelle achtsam begleitet.

Mittlerweile ist ein umfassendes Angebot mit 9 Modulen, entstanden, inklusiv Kursabschluss.

Ein Modul dauert jeweils einen Tag.

### **Übersicht über die neun Module Ausbildung zur Sterbebegleitung**

Modul I	Sterben – Begleiten
Modul II	Ermöglichen zur Sterbebegleitung
Modul III	Der Moment des Todes
Modul IV	Die Lebensüberschau
Modul V	Das Ich-Erlebnis im Tode
Modul VI	Osterimagination – In dem Christus wird Leben der Tod
Modul VII	Zeit der Lebensverarbeitung - Kamaloka
Modul VIII	Konkret Begleiten – Vorbereitung auf die Praxis
Modul IX	Abschluss

Weitere Informationen über die Ausbildung zur Sterbebegleitung finden Sie auf [www.sterbekultur.ch](http://www.sterbekultur.ch)

Franz Ackermann  
Arbeitsgemeinschaft Sterbekultur

## Literatur zum Thema:

<b>Autor</b>	<b>Titel</b>	<b>Verlag, Jahr</b>
Dreissig Georg	Stunde des Todes – Stunde der Geburt Sterben, Tod, Leben mit Verstorbenen	Urachhaus Stuttgart 1999
Flensburger Hefte 59	Umgang mit dem Sterben	Flensburger Hefte Verlag
Hausen Ursula	Den Tod als Freund erleben	Urachhaus u. Aethera 2003
Schneider Johannes	Unser Leben – unser Schicksal	Freies Geistesleben 2010
Treichler Markus	Den Sinn des Todes fassen Mut zur Begleitung Sterbender	Urachhaus 2002
Borasio Gian Domenico	Über das Sterben. - Schweizer Ausgabe	Dtv 2014

September 2015, verantwortlich: Franz Ackermann, Zürich