

Integrale Lebenspraxis am Beispiel Begleiten von Menschen über die Schwellen des Lebens und darüber hinaus.

Bericht über den Inhalt der Tagung des Integralen Forums Schweiz vom 1.3.2008 in Dornach aufgrund einer Zusammenfassung von Hans Peter Bertschi

Zwischen erster Sterbeerfahrung und umgekehrter Geburt

HP. Bertschi ging vom Gedanken aus: Sterben ist eine „umgekehrte Geburt“ und die Geburt „unsere erste Sterbe-Erfahrung“.

Der Lebensweg von WERDEN – SEIN – VERGEHEN macht den Menschen zu einem WERDENDEN. Die ersten Lebensjahre sind vom körperlichen (biologischen) Wachsen, Werden, Reifen gekennzeichnet – innere und äussere Veränderungen vom biologischen Reifeprozess geprägt. Spätestens mit der Adoleszenz muss sich der Mensch damit auseinandersetzen, dass er seine eigene Lebensgeschichte mitzugestalten vermag: dass er ein seelisches (soziales) Wesen ist. Es ist die Lebenserfahrung, die unserer Biographie die unverwechselbare Gestalt gibt. Die letzte Lebensstufe ist eine Zeit, in der sich die Lebenserfahrungen nur so drängen: Wachstum hat seine Grenzen erreicht, Fortschritt erfährt Stillstand, Leistung nimmt ab. Was zählt, was bleibt, was ist der Sinn vom Ganzen? Ich bin ein geistiges (philosophisches) Wesen.

Entwicklung vom Unbewussten zur transpersonalen Dimension

Jeder Übergang von einem Lebens-AB-Schnitt zum andern erfordert jeweils eine neue, veränderte Einstellung zu den Grundfragen des Daseins. Solche *Anpassung* ist unausweichlich, will der Mensch gesund bleiben.

Sterben ist unausweichliche Folge unseres Entwicklungsprozesses, der in einem übergeordneten Kreislauf des „Stirb und Werde“ steht. Sterben als LEBENSAKTIVITÄT sagt aus, dass auch *im Sterben Leben geschieht*. Aber entgegen dem biologisch und

sozial geprägten Lebens-LAUF mit seinen einander folgenden Phasen – manchmal mit nachzuholenden Abschnitten – sind bei den sogenannten STERBEPHASEN keine nacheinander folgenden „Stadien“ zu beobachten. Das Sterben schliesst eine *Reihe von Entwicklungsschritten* ab.

Bertschi versuchte zu betonen, wie sehr dieser letzte Reifeprozess eigentlich *auch* ein geistig-spiritueller Geschehen ist – mit einer Spannweite von tiefstem Unbewussten bis höchst transpersonaler Dimension – und nicht „nur“ ein medizinisch, psychologisches „Problem“.

An drei vertiefenden Hinweisen zeigte er dieses auf: HELFEN / ANGST / SYMBOLSPRACHE:

Die Hilflosigkeit der Helfer

Er provozierte mit folgender Aussage: „Das Gefühl der Hilflosigkeit des Helfers ist des Helfers bester Ratgeber, wenn er nicht dagegen kämpft, sondern seine HILFLOSIGKEIT erst bei sich selbst akzeptiert. Nur so entsteht Solidarität mit dem „Hilfs“Bedürftigen. Wer sich nicht mit seiner eigenen OHN MACHT versöhnt, tut alles, was er „zu helfen“ vermeint, um seine eigene Ohnmacht zu überwinden. Helfer, die andere in dieser letzten Lebensphase begleiten oder gar betreuen, sollten sich ihres eigenen Reifeprozesses bewusst sein. Was er damit meinte, führte er unter dem nächsten Thema weiter aus.

Furcht und Angst

Er wünschte, dass Helfer zu unterscheiden lernen zwischen ANGST und FURCHT. Umgangssprachlich machen wir meist keinen Unterschied zwischen beiden Begriffen, jedoch beim tieferen Zuhören kann er bedeutsam werden. Alles, was der andere „benennen“ kann, ist FURCHT. „Darüber“ kann dann erklärend und lösungsorientiert gesprochen werden. „Darunter“ aber versteckt sich Angst. Denn ANGST ist letztlich Sprach-los!! Denn:

ANGST ist eigentlich tiefstes „religiöses“ Erleben (Re-ligio = Rück-Bindung an die Grundbedingung von Leben: ATEM). Die Frage: „Was macht Ihnen Angst?“ führt nicht an das ERLEBEN von Angst; jede Antwort auf so oder ähnlich gestellte Fragen wird immer zu einer (privaten, individuellen) DEUTUNG und damit einer Rationalisierung. Fragen Sie aber z.B. „Wie und wo in Ihnen spüren Sie das, was Ihnen Angst macht?“ so

kann die aufmerksame ZuhörerIn deutlich mehr ERLEBEN heraushören. Zutiefst ist Angst ATEMLOSIGKEIT, Enge (angoisse, anguish) spürbarste Form von Abhängigkeit. Ist Menschen, die in Angst sind, zu helfen?? **NEIN**, wenn man versucht, dem andern die Angst (weg)zu nehmen, die Angst einzu-dämmen oder zu vertreiben. **BEDINGT** Ja, wenn man sich seiner HILF-LOSigkeit bewusst wird – also sich innerlich solidarisch erkennt: ich bin genau so auf LEBENS-ATEM angewiesen wie du. **JA**, wenn man sich als Helfer darauf einlässt, dass „miteinander-einen-Weg-gehen“ (Vertrauensverhältnis) mehr ist als „sichtbare Angstlosigkeit“ erreichen zu wollen. Menschen mit Angstgefühlen zu begleiten ist wie einen Ertrinkenden zu bergen: man ringt als Helfer gegen das gleiche Gefühl „unterzugehen“ – Angst kann ansteckend sein – darum muss der Helfer seine Grenzen kennen und sich seiner innern Standfestigkeit bewusst sein.

Symbolsprache der Sterbenden

Anhand von einigen Beispielen zeigte er, was in der Seelsorge mit dem Begriff SYMBOLSPRACHE verstanden wird, d.h. in verbalen und nonverbalen „Mit-Teilungen“. Etwa „Essensverweigerung“ kann am einen Tag bedeuten, „innerlich abgeschlossen“ zu haben, am andern Tag aber als trotziger Versuch, das Ende beschleunigen zu können. Aussagen wie „wenn ich nur schon gestorben wäre“ – meint das Sterbe-WUNSCH? oder bereits Sterbe-BEREITSCHAFT? Manche Äusserungen, die wir der Verwirrtheit zuordnen, können als eine Art traumhafter Bildsprache (tiefenpsychologisch) neu verstanden werden.

Mehr hören statt reden - mit Herz und Verstand

Noch ein Zitat von Bertschi: „Höre Sterbenden entsprechend deinem Gesicht – mit zwei Ohren, nur einem Mund – zu: also doppelt soviel Hören wie Reden – und zweifach: mit Herz und Verstand.“

Links für weiter führendes Lernen

<http://www.palliativnetz.ch/>

Das PALLIATIVNETZ NORDWESTSCHWEIZ ist eine Sektion von www.palliative.ch, der Schweizerischen Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung (SGPMP).

<http://sterbeforschung.de/forum/>

Diskussions Plattform für Deutschland, Österreich und die Schweiz

<http://www.hospiz.org/>

Die Arbeitsgemeinschaft Elisabeth Kübler-Ross (vormals Name "Shanti Nilaya") ist eine gemeinnützige Organisation, die sich der Förderung des Konzepts der bedingungslosen Liebe als erreichbares Ideal widmet. Unser Ziel ist es, das Wissen und das Verständnis zu verbreiten, welches diesem Konzept zugrundeliegt:

<http://www.hospizimpark.ch/>

Das HOSPIZ IM PARK ist eine Klinik mit öffentlichem Leistungsauftrag für palliative Medizin.

Weitere Informationen über diese Tagung mit einer Ergänzung des Philosophen Alec A. Schaerer sind im Internet zu finden unter <http://www.ifschweiz.ch/Tagung-01-03-2008.htm>