

Den Tod gibt's nicht auf Kommando

Kaum ins Zimmer eingetreten, geschweige denn die Türe geschlossen, entgegnete mir eine vehemente Stimme: "Ich will steerrbenn!".

Selbstbewusst wie gerufen trete ich an die zitternd-bebende Frau V. (Jahrgang 1941) heran und sie wiederholte: "Sie!! Ich will steerrbenn!". Es blieb keine Zeit, weder um sich einander vorzustellen, noch um ein "guten Abend, wie geht es Ihnen?" zu erfragen.

Sie fuhr direkt fort: "Wissen Sie... die meisten leben höchstens 15 Jahre mit Parkinson, ich lebe bereits seit 21 Jahre mit dieser Last".

Bis dato hatte ich die grösste Schwierigkeit dieses zierliche Frauen-Körperchen, zitternd-versteckt unter einer riesigen Bettdecke, mit dieser entschlosskräftigen – schnellen Stimmentonalität übereinzubringen. Sie wirkte voller Entschluss- und damit verbundene Lebenskraft.

Sie hatte einen leicht asiatisch angehauchte Augenform und ein ordentliches Tempo in Ihrer Wortfindung: "Jeden Tag bete ich zu Gott, er soll mich holen. Ich sage meinem Mann immer, er soll nicht traurig sein. Wissen Sie," fuhr Sie fort, "Wir sind nun schon 58 Jahre verheiratet... Er sah so gut aus.."

In Ihren Gedankensprüngen konnte ich kaum mithalten und es erschloss mir nicht die Dringlichkeit ihres Sterbewunsches. War ihr Leidensdruck denn so hoch, den Tod auf Kommando herbeizurufen?

Dann aber fragte ich Sie aus einem tiefen, intuitiven Impuls heraus: "Möchten Sie mit mir beten?"

"Ou ja!" erwiderte sie und schaute mir tief in die Augen.

Ich nahm Ihre Hände, vorgebeugt über Ihr Bett, schloss die Augen und Sie sprach:

"Lieber Herr, komm und hol mich, erlöse mich von der Qual, ich bin bereit dir zu folgen und danke dir für dieses erfüllende Leben, du zeigst es in der Natur- deine Wunder – immer wieder. Danke für die Frau, die du mir heute geschickt hast, segne alle Tiere und Menschen überall... Amen".

"Amen"

Wie von einem Blitz getroffen begann ich zu verstehen.

In unser innigen Handgabe bei dem gemeinsamen Gebet, welches vielleicht nur 2 Minuten hielt, offenbarte sie mir Ihr Leid.

Die bebenden, ununterbrochen zitternden Hände – wie permanente Stromimpulse waren eine Endlos-Kontraktion ihrer gesamten Muskulatur und ihre angespannte und schnellartikulierende Art zu sprechen, eine Ausdrucksweise eines Dauerkrampfes, der Sie seit 21 Jahren begleitet.

Es gibt von diesem Dauermarathon keine Atempause, kein Ruhemoment, keinerlei Besänftigung.

Sie kann weder liegen noch stehen – eine halbsitzende Position mit angewinkelten Beinen war Ihre einzig mögliche Art Körperhaltung einzunehmen.

Ich verstand das Leid und die lebensmüden herbeirufenden Todeswünsche. Es war pure Erlösung aus ihren kontroversen Ausdrucksformen auch körperlich nicht Ihrem Natural offenbaren zu können, als eine eigentlich sehr ruhige Persönlichkeit. Die Frau war ehemalige Yogalehrerin! Wer wenn nicht Sie wüsste, wie entspannt Sie ohne diese starken, ganzkörperlichen Muskelzuckungen wäre. Sie beschrieb sogar Ihre Rolle im Leben: "Ich lebe für den Tierschutz, nicht einmal ein Insekt habe sie je getötet."

Erneut: "Ich will steerrbenn!"

"Den Tod gibt es nicht auf Kommando" sagte ich zu Ihr. Versuchen Sie sich in Ihrer Neutralität zu finden. Die Bereitschaft und das Loslassenkönnen werden den Prozess einleiten und begünstigen, aber wir alle folgen dem Prozess bis zum Todeszeitpunkt ohne jegliche Macht zur Einflussnahme."

"Ungewissheit, zu früh, zu spät, wissen das wir sterben werden all diese Herausforderungen im Umgang mit dem Tod werden uns egal auf welche Weise ereilen. Schaffen wir Linderung in Neutralität, auch wenn uns das nicht jede Stunde gelingen wird, ist es etwas, was uns hilft."

Sie sang ein Lied.

Ich weiss leider nicht mehr welches, aber es schuf eine leichte Form von Entspannung und wir redeten über Ihre Wünsche im Sterben.:

"Keine Medikamente, kein Krankenhaus, nahe bei ihrem Garten soll Ihre Asche verstreut werden"

Da klopfte es an der Tür:

"Medikamente Frau V.!" Rief eine Pflegefachfrau.

Kaum war die Tür wieder geschlossen, sahen wir uns an und mussten schmunzeln.

"Die Medikamente vernebeln meine Sinne und machen mich wirr im Kopf. Ach wäre ich doch nie ins Krankenhaus gekommen..." sagte sie traurig.

Ich stellte Ihr ein Aromaduftverdampfer auf, versetzt mit Rose und Lavendel.

"Frau V.", sagte ich: "Sie dürfen selbstbestimmt sterben. Geburt und Tod ist etwas, was wir- wenn auch nicht umstandshalber und zeitlich steuern, selbst entscheiden und gestalten, was wir in solch einer Situationen brauchen und auch was wir nicht brauchen. Sie und nur Sie allein gehen den Weg bis zur letzten Schwelle. Vertreten Sie was Ihnen gut tut und was Sie ablehnen. Wir alle haben ein Recht auf selbstbestimmtes Gebären und Sterben."

Irgendwann werden wir uns alle in der Situation von Frau V. befinden und hoffen unsere Sinne und Gedanken einigermaßen artikulieren zu können. Nur die Wenigsten bereiten sich auf ein solchen Moment des Sterbens vor. Denn: ist es nicht völlig normal Geburtsvorbereitungskurse anzutreten, in dem einem gesagt wird, wie man Schmerzen veratmet, Tipps und Tricks, um sich bei Energie zu halten, Entspannungstechniken, die uns Frauen die Angst nehmen? Partner und Angehörige, denen vom Gebärprozess und deren Phasen berichtet wird? Denen nahegelegt wird, was den Gebärenden guttäte und wie man sie unterstütze?

Ja wer glaubt, dass wir im Sterben einen solchen Vorbereitungskurs nicht umso mehr benötigen würden.

Die Situation des Sterbens ist nicht absehbar, wie bei einer Geburt die planmässig nach dem 9. Monat erfolgt und der wir nicht ausweichen können/wollen. Doch verdient dieser Alleingang über die Schwelle der Sinnesabgabe ins Unbekannte daher nicht umso mehr Beachtung.

Es braucht nicht viel. Fragen wie:

Welche Optionen zur Leidminimierung stehen mir medizinisch gesehen?

Was muss ich geklärt haben, damit ich in den Prozess einwilligen kann?

Was brauche ich von meinen Angehörigen?

Was brauche ich nicht?

Was ist es im Leben, was mich beruhigt und trägt?

Welche Düfte mag ich?

Natürlich wären diese Vorbereitungen bei einem Busunglück oder einer schlagartigen Gewalttat überflüssig. Doch im Falle der grössten Wahrscheinlichkeit einen Prozess durch Krankheit zu unterlaufen, müssen wir lernen zu artikulieren, was unsere Bedürfnisse sind.

Nein, wir können auch dann den Tod nicht auf Kommando herbeirufen. Aber wir können in dem Prozess Frieden finden und neutral mitschwimmen.

Danke liebe Frau V. für diese grossartige Begegnung.