

Der nachfolgende Beitrag ist die überarbeitete Fassung eines Interviews mit Dr. Gabriel Looser, welches in der Monatszeitschrift, „Fachzeitschrift Curaviva, Verband Heime und Institutionen Schweiz“, Zieglerstrasse 53, 3000 Bern 14, Ausgabe 12/2009 erschienen ist. Die Endredaktion des Original-Textes besorgte Barbara Steiner, die auch das Gespräch mit Gabriel Looser führte. Die Bearbeitung besorgte Gabriel Looser.

Das Bewusstsein zählt, nicht grosse Worte

Der Theologe, Psychologe, Erwachsenenbildner, früherer Heim- und Spitalseelsorger und Autor Dr. Gabriel Looser setzt sich seit Langem mit spiritueller Sterbebegleitung auseinander. In Kursen und Veranstaltungen gibt er sein Wissen weiter. Zentral sei, welche Atmosphäre eine begleitende Person schaffe, sagt er.

Dr. Gabriel Looser erinnert sich an seine Zeit als Heim- und Spitalseelsorger: „Immer wieder habe ich beobachtet, welche Ahnungs- und Hilflosigkeit in unserer Kultur dem Sterben und Sterbenden gegenüber herrschen“. Looser, der zuvor an der Uni Freiburg das Lizentiat in katholischer Theologie und an der Uni Bern das Doktorat in evangelischer Theologie erworben sowie eine Zusatzausbildung in humanistischer Psychologie abgeschlossen hatte, begegnete als Seelsorger vielen Menschen: Sterbenden und Angehörigen, Betreuenden und Ärzten. Er setzte sich intensiv mit der Frage auseinander, wie in unserer Tradition und in anderen Kulturen mit dem Tod und dem Sterben umgegangen wird und reflektierte seine eigene Haltung. 1992 gründete er in Bern ein nach ihm benanntes Institut für Erwachsenenbildung im Bereich spirituelle Sterbebegleitung und führt seither Lehrgänge, Seminare und Kurse durch, hält Vorträge und schreibt Bücher.

Ein Teil des Menschen lebt weiter

Ein zentrales Thema in den Veranstaltungen ist das Hinterfragen kultureller Vorurteile dem Sterben gegenüber: „Bei uns gilt das Sterben als das Schlimmste, was einem Menschen passieren kann. Das ganze Leben lang vertritt man diese Meinung, und konsequenterweise wünscht man sich im Alter, dass „es“ schnell geht und man eines Tages einfach nicht mehr erwacht – sterben, ohne etwas davon zu merken, ist heute für viele der ideale Tod.“

Wenn jemand nach langer Krankheit stirbt, bezeichnet man den Tod gemeinhin als Erlösung. Mit Spiritualität hat dies aber nichts zu tun, das ist bloss eine nüchterne Feststellung. Spiritualität beginnt erst dort, wo der Fokus nicht mehr allein auf den Körper gerichtet ist, sondern vor allem auf jenen Teil des Menschen, der nicht stirbt. „Bei uns nennt man das Seele oder Geist.“

Die Dimension der Unsterblichkeit findet sich in unterschiedlicher Form in jeder Glaubensrichtung, sie ist zentral auch im Christentum. In der Bibel ist beispielsweise zu lesen, dass wir Menschen ein Tempel seien, in dem der Geist Gottes lebt (1 Kor. 6.19). Und im Ersten Testament (Gen 2) wird der Mensch zunächst als leblose Gestalt aus Erde gebildet, welcher Gott seinen Atem, das heisst den Odem des Lebens einhaucht. Jetzt erst lebt der Mensch, hat er eine Seele und diese ist unsterblich, weil sie göttlich ist. In diesem spirituellen Menschenverständnis ist der Tod nicht mehr etwas Bedrohliches und Angst Einflössendes, sondern vielmehr ein wichtiger Abschnitt im Leben, auf welchen wir mit Hoffnung und Vertrauen zugehen dürfen. „Hoffnung deshalb, weil die Rückkehr ins Göttliche mit einem ungeahnten Zuwachs an Lebendigkeit und

Erkenntnis verbunden ist," erklärt Looser. Zwar sei er sehr kritisch gegenüber den vielen Spekulationen, was nach dem Tod folge, und dogmatische Lehren, die oft mit dem Anspruch der Unfehlbarkeit vorgetragen werden, machten ihn misstrauisch. „Ich glaube, dass das, was wir erleben werden, so gross ist, dass Worte es gar nicht umschreiben und auch Menschen mit tiefgehenden Meditationserfahrungen es nur erahnen können. Trotzdem ist es notwendig darüber zu reden.“ Diese letztlich unsagbare Wahrheit ist vergleichbar mit einem bunten Blumenstrauss in der Mitte eines Kreises von Menschen. Jeder erblickt als erstes von seinem Platz aus eine andere Blume. In diesem Bild ist jede Religion oder Theorie eine Blume in ihrer eigenen Farbe, das heisst jede erfasse einen Aspekt der Wahrheit, aber keine die ganze. „Streitereien darüber, wer Recht hat, sind deshalb ganz einfach sinnlos.“ Im Gespräch mit „Andersgläubigen“ geht es überhaupt nicht darum, diese von der eigenen Meinung zu überzeugen, sondern von ihrer andersartigen Sicht auf die Wahrheit zu lernen.

Als eine überaus wichtige Wissensquelle bezeichnet Looser die Nahtoderfahrungen, wie sie heute von einer rasch wachsenden Zahl von Menschen berichtet werden. In der Regel geschieht dies während einer kurzen Phase des klinischen Todes infolge eines Unfalles, einer Operation etc, wenn der Körper des Betroffenen vorübergehend tot ist, keine Atmung, keinen Kreislauf etc mehr zeigt. In solchen Erfahrungen, während denen das Bewusstsein den Körper vorübergehend verlässt, spiele Licht eine wichtige Rolle, sagt er und verweist erneut auf die Bibel, wo Gott oder göttliche Boten den Menschen immer wieder in Lichtgestalt erscheinen: dem Moses im brennenden Dornbusch (Ex 3) oder die Engel, die den Hirten die Geburt des Messias verkünden, sind „umstrahlt vom Glanz des Herrn“ (Lk 2,9).

Dieses Licht in den Nahtoderfahrungen wird geschildert als „hell, liebevoll, bergend, auch willkommen heissend.“ Oft berichten Menschen, dass in der Nahtoderfahrung das ganze Leben wie in einem Film nochmals an ihnen vorbeizogen sei. Mit ihrem ins Immense erweiterten Wissen haben sie erkannt, dass es im Leben eigentlich immer „nur“ um die Liebe gehe, dass der letzte Sinn des Lebens die Liebe sei. Und wenn sie nun auf ihr Leben blicken, erkennen sie natürlich, dass sie sich nicht immer der Liebe gemäss verhalten haben – und bei dieser Erkenntnis können sie tiefe Scham empfinden. Das heisst also: nicht ein Gericht verurteilt sie, sondern sie selber sehen ein, wann sie richtig und wann sie falsch gehandelt haben. Sie betonen jedoch, dass das Umfeld, in dem diese Rückschau auf das eigene Leben erfolgt sei, geprägt ist von einer Atmosphäre des Wohlwollens und Akzeptierens, einer bedingungslosen Liebe.

In diesem Zusammenhang bekommt nach Looser auch das Wort Hölle eine ganz neue Bedeutung. An eine Hölle im Sinne einer endlosen Feuerstrafe glaube er nicht. Aber wenn etwa ein Massenmörder oder grausamer Diktator in diesem Moment erkennt, dass es auch in seinem Leben eigentlich um die Liebe gegangen wäre, kann diese Erkenntnis durchaus „höllisch“ sein. Aber das ist ein Prozess, kein endloser Zustand. „Ziel ist es, etwas zu lernen und zu realisieren, was uns noch fehlt. Gott, oder wie wir die letzte Kraft nennen, lässt uns Menschen wachsen und erkennen.“ Letztendlich gehe es immer um Liebe, „nicht als Gefühl, sondern als Herzenseinstellung, als Ja zu den Menschen und zur Schöpfung.“ Fürs Handeln gebe es letztlich immer nur zwei Motivationen: Liebe oder Mangel an Liebe.

Kein Missionieren

Die wenigsten der Sterbenden, mit denen Sterbebegleiter in Kontakt kämen, hätten einen spirituellen Weg hinter sich, weiss Looser. Jedoch gilt: „Es ist für mich ein ehernes Gesetz, ihnen gegenüber niemals als Prediger und Missionar aufzutreten.“ Das wichtigste seien in der letzten Sterbebeephase nämlich gar nicht mehr Worte, sondern das Bewusstsein, die Einstellung im Herzen und die Glaubens-Überzeugung, mit welcher eine begleitende Person bei einem sterbenden Menschen verweile. Eine Begleiterin, welche selber dem Tod (auch dem eigenen!) hoffnungsvoll entgegenblicke, schaffe eine ganz andere Atmosphäre als eine, die sich vor dem Sterben fürchte – und dies geschehe „ganz ohne Worte und Räucherstäbchen.“ Die Sterbenden spürten das – zuweilen auch feinfühlig Besuchende. Das Wissen um den unsterblichen Teil im Menschen ermögliche es spirituellen Sterbebegleitenden, auch Situationen auszuhalten, in denen das körperliche Leiden der Sterbenden qualvoll sei und sehr nahe gehe. „Dieser Aspekt des Sterbens kann sehr brutal sein,“ sagt Looser. Das habe er nicht nur als Spitalseelsorger, sondern auch als Sohn beim Sterben seiner Mutter erfahren müssen. Aber irgendwo sei jedesmal die tiefe Gewissheit gewesen, dass ein solcher Weg aus irgendeinem Grund für diese Seele notwendig sei.

Manche Menschen verschliessen sich völlig, wenn sie alt und krank werden; andere beginnen zu spüren, dass sie es sich vielleicht zu leicht gemacht und wesentliche Fragen vernachlässigt hätten. Sie zeigten zuweilen Offenheit, über Versäumtes oder Vernachlässigtes zu reden. Wieder andere haben sich schon länger mit spirituellen Fragen beschäftigt und sind dankbar, (endlich) einen Gesprächspartner zu finden. Dann ergäben sich tiefe Gespräche. „Über meine persönliche Überzeugung spreche ich aber nur, wenn ich ausdrücklich gefragt werde,“ betont Looser.

Ein grosses Problem beim Verweilen bei Sterbenden stellt die Diagnose „nicht mehr ansprechbar“ dar. Er empfinde es als „schrecklichen Irrtum anzunehmen, diese Menschen im Koma merkten nichts mehr“ – ein Irrtum, der nicht selten auch bei Aerzten und Pflegenden anzutreffen sei. „Diese Sterbenden können sich nicht mehr mitteilen, auf keine Weise, weder durch Worte, noch durch kleinste Zeichen. Aber von Kranken, die wieder aus dem Koma erwacht sind, weiss man, dass sie genau mitbekommen hatten, was während ihrer grossen Schwäche um sie herum geschah.“ Auf der tiefen Ebene des Bewusstseins (was etwas anderes ist als der Verstand!), bleibe die Wahrnehmung erhalten, zeigt sich Looser überzeugt – ja noch mehr: je weiter das Sterben fortschreite, desto feinfühlicher würden die Menschen.

Für eine spirituelle Begleitung kann das Koma gelegentlich sogar eine Erleichterung sein. Viele Sterbende wälzen endlos immer die gleichen Fragen: „Was wird mit meinem Hund? – Wer erbt mein schönes Armband?“ usw. Der Verstand verstrickt sich also in jetzt ganz unwichtige, materielle Fragen. Da kann das Koma eine Hilfe sein. Sie werden so offener für das Berührtwerden auf der feinen Ebene des Mitgeföhls, des Vertrauens und der Zuversicht im Herzen.

Auch die Medizin kann manchmal zum Problem werden „Neben hilfreichen Aspekten kann die heutige Medizin auch Schwierigkeiten bereiten. Sie weiss und kann heute so viel, dass man sich über Jahre einzig mit den verschiedenen noch möglichen Therapien und deren allfälligen Nebenwirkungen be-

schäftigen kann. In manchen Fällen ist dies auch eine Abwehrhaltung und bedeutet: „Komm mir ja nicht mit etwas anderem.“

Bei Sterbenden im Koma sind also oft gar keine Worte mehr nötig. Mit diesen können wir die Sterbenden unter Umständen bedrängen. Das stille Begleiten in einem spirituellen Bewusstsein dagegen schafft auf alle Fälle eine Atmosphäre der Ruhe und des Friedens, die bestimmt wohltuend ist. Manchmal können es aber schon auch ein paar Worte sein, welche in Menschen die Bereitschaft loszulassen entstehen liessen. Looser erzählt von einer schwer kranken, der Seelsorge an sich sehr kritisch gegenüberstehenden Krebs-Patientin in der Endphase ihrer Krankheit. Nach ärztlicher Erwartung sollte sie schon seit ein paar Tagen tot sein. Als er das Zimmer betrat, stand er unter dem deutlichen Eindruck, irgendetwas halte sie davon ab, den Schritt zu tun. „Ich sagte ihr nur, sie dürfe jetzt hier alles lassen, wie es ist, uns sie werde in einer anderen Welt mit viel Licht und Liebe empfangen.“ Kurz darauf starb sie.

Rituale und Traditionen

Wenn er in Weiterbildungsveranstaltungen Pflegefachleuten seine Überzeugung erläutere, erlebe er eigentlich alles: „Die einen sind offen und dankbar; andere haben wohl ein Berufsethos, aber mehr im karitativen Sinn.“ Palliative Care sei ein sehr wichtiger Aspekt, betont Looser, aber Spiritualität sei nicht ihre primäre Aufgabe. Andererseits schliesse Spiritualität Palliative Care aber nicht aus, sondern setze sie gerade voraus: „Wenn die Leute im Kot liegen und schwitzen und furchtbare Schmerzen haben, kann ich ihnen auch mit der tiefsten Spiritualität nicht helfen.“ Der körperliche Aspekt sei wichtig in dem Sinn, dass mit einer sorgfältigen Pflege überhaupt erst die Voraussetzung für spirituellen Beistand geschaffen werde.

Welche Sterbekultur in einem Heim herrsche, hänge zu einem grossen Teil von den Heim- und Pflegedienstleitenden ab. Bei vielen Pflegenden sei in den letzten Jahren das Bewusstsein für Spiritualität stark gewachsen. Aber wenn in der Leitung dafür kein Verständnis sei, könnten sie oft nicht viel bewirken. Andererseits spüre er bei Pflegenden oft auch eine grosse Verunsicherung, weil es in Bezug auf Sterben und Tod nur wenige Menschen gebe „mit einem klaren Blick, aber ohne Unfehlbarkeitsanspruch.“ Es gehe darum, ihnen Perspektiven zu eröffnen und dem Gefühl der Hilflosigkeit entgegenzuwirken. „Leute, die wissen oder ahnen, dass es im Sterben um sehr viel mehr geht als das, was die heutigen Verstandesmenschen so im allgemeinen denken, fühlen sich in unserer Welt, gerade wenn es um Sterben und Sterbende geht, sehr allein gelassen.“

Im Heim wie in der Familie können Rituale nach dem Tod hilfreich sein, betont Looser. Sie würden einen Rahmen schaffen, in welchem die Hinterbliebenen Trauer zeigen könnten, und erleichterten es vor allem Nahestehenden, mit ihrer emotionalen Not fertig zu werden und wieder Halt und Orientierung zu finden. Looser bedauert, dass in unserer Kultur Traditionen wie die dreitägige Totenwache, die vor allem in katholischen Gebieten gepflegt wurde, verloren gegangen sind. „Sie waren wichtig – für die Toten wie für die Überlebenden.“

Dabei geht es aber natürlich nicht darum, drei Tage lang zu beten, der Verstorbene möge nicht auf immer in die Hölle kommen. Hilfreich seien aufbauende Gedanken. So gebe es sehr schöne alte Gebete, in denen die Engel angerufen werden, herabzusteigen, die Seele in Empfang zu nehmen und sie zu Gott zu führen.

Spirituellen Quellen sei weiter zu entnehmen, dass sich der unsterbliche Teil des Menschen manchmal schwer damit tue, sich aus der Materie zu lösen und oft auch verwirrt sei und seine Situation gar nicht richtig verstehe: dass er wohl lebe, sehr intensiv sogar, aber keinen Körper mehr habe. Das drei Tage dauernde Wachen, vor allem, wenn es von aufbauenden Gebeten oder Meditationen begleitet werde, unterstütze eine harmonische Herauslösung des Geistes aus der Materie.

Die Hindus wählten einen anderen Weg: Sie verbrennen die Toten raschest möglich; dies aus dem Wissen, dass manche Seelen sich schwer damit tun, ihren toten Körper loszulassen. Mit dem raschen Verbrennen nehmen sie der Seele einen „Haltegriff“ weg, mit dem sie sich in der Welt festhalten kann, die sie doch verlassen muss. Die Tibeter wiederum lesen den Verstorbenen 49 Tage lang – dies ist in ihrer Lehre die Frist bis zur nächsten Reinkarnation – aus dem Totenbuch vor. Auch sie wissen um die mögliche Verwirrung in der ersten Zeit nach dem Tod des Körpers. Daher beginnt die Lesung mit dem Hinweis: „Du bist jetzt tot.“