

# Sterben ist das ganze Leben: hören wir hin.

## Die grosse letzte Reise als Abenteuer

erschienen auch in „natürlich“ 11/2020

„Schau“, sagte das kleine Kind zu mir, und zeigte in den Himmel, „schau: er ist dort oben, wartet eine Weile und sucht sich dann wieder einen neuen Bauch aus.“ Eben war ein naher Mensch gestorben. So natürlich erkennt eine Fünfjährige das ewige Kommen, Gehen und Wiederkehren.

Dieses Bewusstsein für die Zyklen des Lebens ist in unserer Gesellschaft unterdrückt worden. Das war nicht immer so. Unsere Vorfahren, die Kelten, waren immer bereit für den Tod, diesen unausweichlichen Besucher, der zu einer bestimmten und unbekanntem Stunde an die Türe klopft. Es gehörte gar zu manchen Bräuchen, sich sein Grab während Lebzeiten rituell vorzubereiten, und sich immer mal wieder da hineinzusetzen, um sich mit Mutter Erde zu verbinden und den Geist reisen zu lassen. Unser physischer Körper ist nichts anderes als ausgeliehene, belebte Erde. Er kommt von Mutter Erde und geht zu Mutter Erde zurück. Animiert wird er gemäss natürlichen kosmischen und irdischen Gesetzen von unsichtbaren und lichtvollen Schwingungen. Dieses grössere Mystische tritt beim Tod, dem Moment der Erleuchtung, aus dem Körper aus und setzt seine Reise fort. Doch weit weg von diesen Gegebenheiten hat sich ein Medizinkult mit einem Milliardenmarkt entwickelt, der ein langes, langes Leben verspricht.

Allein, der Tod bleibt die einzige Garantie im Leben. Es ist wichtig, ihm bewusst zu begegnen und ihm seinen Raum zurückzugeben. Die abenteuerliche Reise der Seele am Lebensende ist in vielen Bildern und von Kultur zu Kultur anders ausgedrückt. Bei den Angelsachsen etwa höre ich, wie sie jemanden „auf die grossen, weiten Wasser schicken“. Wie schön, den Strom des Lebens mit dem kosmischen Ozean zu verbinden, dem Boot gar einen Stoss zu geben für die Ueberfahrt oder eine Fährfrau zu bitten, die Abreisenden ans nächste Ufer der Existenz zu begleiten. Die Sargkultur auf den britischen Inseln gefällt mir: Die Kreationen für die Ueberfahrt sind bunt, Boote in geschwungenen Formen, aus organischem Material, aus Weide geflochten oder gar aus Seegrass – selbstverständlich alles biologisch abbaubar. Manchmal ist der Sarg von den Händen derjenigen Person gemalt, die als erste und einzige in ihrem Leben sterben wird: es gibt zahlreiche "coffin clubs", Sargclubs, die eine persönliche Vorbereitung auf den eigenen Abschied anbieten. Schmunzelnd sage ich manchmal, ich würde gerne auf den britischen Inseln sterben, weil die dortigen Särge so lebendig wirken. Ich habe zwar auch schon hier in der Schweiz einen Prototyp in Form eines Bootes getestet, den Freunde ausgeklügelt hatten. Dieser konnte bisher wegen der strikten Gesetzgebung nicht seriell hergestellt werden

und bleibt teuer. Langsam machen sich auch in der Schweiz beschwingtere Ansätze bemerkbar – und Sargateliers öffnen ihre Türen.



Nicht nur die Frage nach der Barke braucht Aufmerksamkeit. Es bleibt weiteres zu klären für die abreisende Seele als auch für diejenigen, die noch ihre Weile hierbleiben: Wie verabschiedet man sich, so gut es eben geht? Wie kann man auch ohne passendes Boot in die grossen Gewässer kommen? Wer begleitet, wer singt und wiegt mich in die neue Dimension? Wie ist die Zeremonie zu gestalten? Was ist zu tun, wenn der Tod schmerzvoll, verwirrend oder plötzlich kommt? Es braucht wie bei der Geburt auch beim Sterben Hebammen, Fährfrauen, Seelenbegleiterinnen und Zeremonienmeisterinnen. Anleitungen für die verschiedenen Geschehen gibt es in vielen Ueberlieferungen, Schriften sowie Toten- und Lebensbüchern.

Letztwillige Verfügungen sind ein wichtiges Instrument für viele Aspekte des Sterbens. Wer sich mit ihnen befasst, vermag vieles zu klären und gefasster in allfällige Hospitalisierungen oder enge Durchgänge zu gehen. Wer sich nicht damit auseinandersetzt, kann in eine seltsame Dynamik hineinkommen in unserer extremen Machbarkeits-Kultur. So erleben in der Schweiz etwa 75 Prozent der älteren Bevölkerung ein langsames und medizinisch verwaltetes

Sterben über Jahre hinweg in einer Institution, worauf der unerschrockene Palliativmediziner Gian Domenico Borasio seit langem hinweist. Mit seinem Buch „Ueber das Sterben“ möchte er die Angst vor dem Tod nehmen. Ich habe es schon vielen Menschen in die Hand gedrückt. Borasio macht auch klar, wie wichtig die Seelenpflege ist. Wer sein Lebensende selbstbestimmt leben möchte, tut gut daran, sich mit den seelischen, zyklischen, rhythmischen, medizinischen, rechtlichen, materiellen und rituellen Aspekten vertraut zu machen. So wird würdevolles Sterben wieder möglich. Dazu braucht es intensives Hören und Zuhören. Werden wir wieder still. Lassen wir es zu, nicht alles zu wissen, sondern zu ahnen. Erkennen wir unsere eigene Geschichte und nehmen wir unser Schicksal in die Hand. Und: Sitzen wir bei den Sterbenden, ohne sie auf ihrer Reise aufhalten zu wollen.

### **Den Löffel abgeben**

Eine alte Frau, die mich bat, bei ihr zu sitzen und sie auf der grossen Reise zu begleiten, ist eine meiner grössten Lehrmeisterinnen geworden. Sie sagte: "Ich habe den Rückruf gehört. Die Erde hat gebebt! Das ist das Zeichen für mich. Ich gehe. Ich gebe meinen Löffel ab." Die Frau hörte auf zu essen, um sich vom Element Erde zu befreien. Sie hörte auf zu trinken, um sich von der Essenz Wasser zu trennen. Ihr Körper kühlte ab, als sie sich vom Element Feuer verabschiedete. Schliesslich atmete sie ein letztes Mal aus, um das Element Luft loszulassen. So wie sie ihr irdisches Leben mit einem ersten Atemzug begonnen hatte, beendete sie es mit einem letzten Atemzug. Ihr Kreis hat sich über Wochen sehr langsam und behutsam geschlossen, manchmal unter Tränen und manchmal mit Gelächter. Einige Male, zusammen mit ihren Angehörigen, mussten wir ihr helfen, Fütterungsversuche des medizinischen Personals abzuwehren. Als sie sich schliesslich, wie wir es ausgemacht hatten, hinübereuern lassen liess, hob sie ihre Hand und winkte nochmals leise. Dann flutete Licht den Raum.

Es ist spannend, sich vorzustellen, dass und wie wir unseren Körper in Frieden ablegen können. Was hält uns davon ab, den Sarg für das Ende des Lebens und eine Geburt in eine andere Existenz vorzubereiten, so wie uns eine Wiege für das Ankommen auf dieser Erde bereitgestellt worden war? Haben wir ganz vergessen, dass „gebären“ und „Bahre“ die gleiche Herkunft haben? Was hindert uns daran, ein Totenhemd zu nähen, als wäre es ein Geburtskleid? Solche Beschäftigungen führen zum Wesentlichen. Sie helfen uns, bewusst zu verwirklichen, was in diesem Leben keinesfalls fehlen darf: beispielsweise eine Nacht unter der Milchstraße oder einen Tag am Ufer eines smaragdfarbenen Flusses zu verbringen. Sie ermuntern, seine Wahrheiten auszudrücken: "Meine Tochter, ich möchte nicht sterben, ohne dir zu sagen, dass...." "Mein Herzschatz, ich möchte dir noch etwas zeigen, bevor ich gehe."

Hand aufs Herz: die besten Fragen in meinem Leben habe ich mir immer im Angesicht des Todes gestellt. Worauf warten wir also noch?

Irène Elder Zumsteg

### **Weiterführende Links und Bücher:**

<https://www.prosenectute.ch/de/dienstleistungen/beratung/docupass.html>

letztwillige Verfügungen: das umfassende Dossier für medizinische, spirituelle und materielle Belange

<https://www.deinadieu.ch/> Portal, das dem Tod seinen Schrecken nehmen möchte

<https://www.faehrfrauen.ch> in Anerkennung des Todes im Leben und Bestattung in Frauenhänden

<http://www.alicehofer.ch/> Praxis für Angewandte Vergänglichkeit

<https://www.sterbefasten.org/> für einen selbstbestimmten Tod

### **Buchtipps aus dem europäischen Kulturkreis:**

Keltisches Totenbuch: Wachen mit den Sterbenden, die Toten auf ihrem Weg begleiten von Phyllida Anam-Aire

„Über das Sterben“ und „Selbstbestimmt sterben“ von Gian Domenico Borasio

**AKTUELL:** <https://www.exposition-sterben-tod.ch/> drei Galerien schaffen vom 1. – 20. November 2020 Raum für das existentielle Thema, frei von Zwängen und Konventionen