

GÜTERS DIE
LOHERVISION
VERLAG SEINER
HAUS NEUENWELT



Für meine Mutter
und meine Tochter

Harald-Alexander Korp

AM ENDE IST
NICHT SCHLUSS
MIT LUSTIG



Humor angesichts
von Sterben und Tod

Mit Karikaturen von
Karl-Horst Möhl

GÜTERS DIE
LOHERVISION
VERLAGSEINER
HAUS NEUENWELT

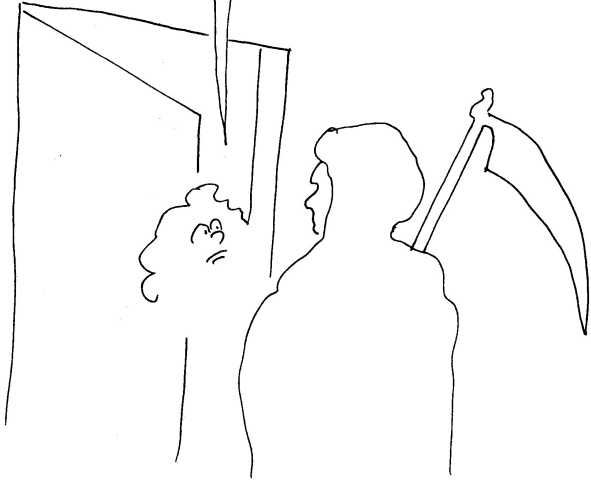


INHALT

1. EINLEITUNG 7
2. AM ANFANG 17
 - Diagnose 17
 - Angst und Humor – die Gegenspieler 20
 - Invest in Inpermanence 27
3. HUMOR, LACHEN, FREUDE –
DIE KUNST DER VERWANDLUNG 33
 - Humor ist Strategie 33
 - Humor ist komisch 40
 - Humor ist lachen mit anderen über mich selbst 45
 - Humor als Ausdruck von Empathie 47
 - Humor und Kommunikation 51
 - Wie Witze wirken 58
 - Warum Lachen so gut tut 66
 - Freude 74
 - Mein Humor – dein Humor? 78
 - Humor – Erste Hilfe 85
4. STERBEN – DAS IST DAS LETZTE 91
 - Wann geht's los? 91
 - Letzte Phase 99
5. LACHEN UND HUMOR AM LEBENSENDE 109
 - Darf ich lachen, wenn du stirbst? 109
 - Achtsamkeit – mindfull oder mindful? 116
 - Humor-Instrumente 124
 - Demenz – immer mal was Neues 135
 - Scherz gegen Schmerz 142

Die letzte Partie	149
Fake it!	155
Zitronella und Carbonara	160
Humor – das Workout	167
6. SENSENMANN UND ALTER KUMPEL – BILDER VON TOD UND JENSEITS	171
Wenn Skelette rocken	171
Wer's glaubt, wird selig	177
Esel und Gans im Kirchenschiff	182
Und wer steht im Laden?	187
Im Paradies sind alle jung	190
Die Kunst der Wiedergeburt	195
Engel ...	202
Spaghettimonster	207
7. TRAUER	211
Herzlichen Glückwunsch!	211
Kurz danach	218
Begräbnis mit Explosion	221
Was uns bleibt	223
Ich bin umgezogen	226
In süßer Ruh'	228
Tanz mit mir	231
8. ENDLICH ENDE	235
Freu' mich des Lebens!	235
Memento mori – lustig?	241
Preis würdig?	246
Das Viertbeste	248
Dank	252
Anhang Literatur	252
Anmerkungen	255

NEIN DANKE, WIR STERBEN NICHT !



1. EINLEITUNG

*»Das Leben hört nicht auf, lustig zu sein,
wenn Menschen sterben.*

*Ebenso bleibt es ernst,
wenn Menschen lachen.«*

George Bernhard Shaw

Arzt und Krankenschwester stehen mit ernstem Gesicht am Bett meiner Mutter, die nur noch flach atmet. Ich befürchte das Schlimmste. Plötzlich schlägt meine Mutter die Augen auf, blickt uns verdutzt an und fragt: »Kann man den Tod auch abbestellen?« Sie schmunzelt und wir können nicht anders, als berührt zu lachen. Im Heim für betreutes Wohnen muss man, was man haben will, bestellen – und wenn man es nicht will, eben abbestellen. Warum also nicht auch den Tod abbestellen? Sie lächelt mich an und gibt Anweisung, ich solle ihr erst mal einen starken Kaffee holen. Ich lache – und sie lacht mit. Sie ist von den (fast) Toten auferstanden. Natürlich war dies nur ein heiterer Moment unter vielen traurigen und schmerzvollen Augenblicken. Eine kleine und doch hilfreiche Insel des Aufatmens im Meer des Leidens. Und deshalb so wertvoll.

Oft fühlte ich mich bei der Pflege meiner Mutter überfordert. Da erfuhr ich, dass Hospize nicht nur Sterbebegleitung anbieten, sondern auch Beratung für die Begleitung zu Hause. So kam ich in das Ricam-Hospiz in Berlin, erfuhr, wie man sich als Angehöriger Hilfe organisieren kann. Die Atmosphäre war so berührend, dass in mir der Wunsch aufkam, als ehrenamtlicher Hospizhelfer und Sterbebegleiter mitzuarbeiten. Die Koordinatorin war skeptisch, schließlich war ich ja mit der Pflege meiner Mutter beschäftigt. Doch ich wollte es wenigstens versuchen, begann die Einarbeitungszeit, absolvierte die Ausbildung und machte eine einschneidende Erfahrung: Die Begleitung »fremder« Menschen am Lebensende half mir, mit dem Sterbeprozess meiner Mutter besser klarzukommen. Schlicht und einfach, weil ich erlebte: Auch andere Menschen sterben, nicht nur die eigenen Eltern. Ich konnte beobachten, wie Pflege gelingt, wie andere Menschen mit dem Sterben leben, wie sie sich freuen und trauern, wie Sterben geschieht – mal leicht, mal schwer, wie alles im Leben. Meine Angst und Trauer waren leichter zu ertragen. Und ich erlebte noch einen Aha-Effekt: Im Hospiz wird ja gelacht – und das sogar ziemlich oft!

Mittlerweile begleite ich als Hospizhelfer Menschen am Lebensende und unterstütze als Humor-Coach Patienten, Angehörige und Pflegemitarbeiter darin, den Humor nicht zu verlieren und ihn als Quelle von Kraft in schwierigen Lebenssituationen zu entdecken und zu bewahren. Dabei wurden im Laufe der Jahre folgende Fragen für mich immer wichtiger: »Worüber können Sie sich freuen? Und worüber lachen Sie gerne?« Für viele überraschende, ja, provokante Fragen in der Nähe des Todes.

Sterben ist natürlich nicht lustig, sondern macht Angst vor dem Abschied, vor Schmerzen, vor körperlichem und geistigem Verfall, verbunden mit Hilflosigkeit, mit Blut, Schleim und Exkrementen. Und diese Angst ist berechtigt. Manche Menschen sterben trotz modernster Palliativtherapie verbittert und mit starken Schmer-

zen. Ich staune manchmal, wie jemand das aushalten kann. Andere gehen den letzten Weg mit Gelassenheit, ja, sogar heiter und schlafen friedlich ein. In den meisten Fällen ist es eine Kombination von beidem. Leben bis zum Schluss bedeutet, den Wechsel von Freude und Trauer anzunehmen. Wer mit einer schweren Krankheit umgehen muss oder Menschen im Sterben begleitet, wird die Erfahrung machen: Es ist hilfreich, nicht nur die belastenden Umstände zu sehen, sondern die positiven, kraftspendenden Ressourcen zu nutzen. Humor bedeutet mehr und ist etwas anderes, als lustig zu sein. Humor heißt, sich immer wieder an die unterstützende Kraft von Lachen und Freude zu erinnern, sie wertzuschätzen und einzusetzen. Daraus kann auch in schwierigen Momenten eine entspannende Leichtigkeit erwachsen. Humor wirkt dem Zwang nach Perfektion entgegen und hilft, die eigene Hilflosigkeit und das Scheitern besser annehmen zu können. Wissenschaftliche Studien sprechen eine klare Sprache: Eine humorvolle Atmosphäre bei der Begleitung von Menschen am Lebensende ist äußerst hilfreich. Für das Pflegepersonal ist Humor sogar die zweitwichtigste Ressource im Pflegealltag, direkt nach dem Rückhalt im Team. Lachen und Humor können das Sterben nicht verhindern, aber sie können zu psychischer und physischer Entspannung und Stärkung beitragen. Manchmal durchaus mit schwarzem Humor.

Herr Kluge liegt im Krankenhaus. Neben ihm liegt ein Mann, der stöhnt und stöhnt.

Als die Schwester kommt, sagt Herr Kluge zu ihr: »Können Sie den denn nicht ins Sterbezimmer legen?«

Darauf die Schwester: »Was meinen Sie denn, wo Sie hier liegen?«

In einem Hospiz ist jedes Bewohner-Zimmer ein Sterbezimmer. Als ich das von Frau Thomas^{*} betrete, warten sie und ihr Ehemann auf mich. Frau Thomas, Ende siebzig, hat erst am Tag zuvor ihr Zimmer bezogen. Sie liegt jetzt im Bett und er steht hilflos daneben. Da wir uns noch nicht kennen, begrüßen wir uns mit einem freundlichen, aber förmlichen Gruß. Die Mienen der beiden drücken Besorgnis aus: Frau Thomas braucht eine neue Hygiene-hose. Da ich die Vorlage als ehrenamtlicher Mitarbeiter nicht alleine wechseln kann und auch nicht alleine wechseln darf, verständige ich eine Pflegerin. Vorsichtig drehen wir die Patientin auf die Seite. Eine angespannte, peinliche Situation. Plötzlich schmunzelt die Dame: »Na prima, so kann man sich auch kennenlernen!« Wir lachen alle vier ein befreites und befreiendes Lachen. Die Pflegerin verschließt die Hygienehose und fügt hinzu: »So, Laden dicht!« Von diesem Moment an geht alles freudvoller und leichter.

Ein Beispiel dafür, wie sich der eingangs zitierte Satz von George Bernhard Shaw bewahrheitet. Das Leben hört auch im Sterben nicht auf, lustig zu sein. Und es behält trotzdem seinen Ernst. Dieses kleine Erlebnis macht deutlich, wie in einer schwierigen Situation Komik und Witz entstehen. Das geschieht nicht zufällig. Die Patientin hatte den Mut, das Unangenehme der Situation mit ihrem Sinn für Humor zu durchbrechen. Der Ehemann nahm dies dankbar auf. Die Palliativschwester freute sich darüber und wehrte den Witz nicht ab. Und zuletzt war auch ich froh, lachen zu können und die Erfahrung bestätigt zu bekommen: Humor hilft! Wo auch immer ein Mensch stirbt, ob zu Hause oder in einer Einrichtung, Humor, Lachen und Freude sind Kraftquellen, die uns auf

* Die meisten Berichte von Menschen habe ich so wiedergegeben, wie ich sie erlebt habe. In einigen Fällen sind sie aus verschiedenen Situationen zusammen gesetzt. Soweit ich die Einwilligung bekommen habe, nenne ich die Menschen, von denen erzählt wird, bei ihrem richtigen Namen, im anderen Fall sind die Namen erfunden.

spielerische Art und Weise zwei Formen der Unterstützung schenken: Distanz und Nähe, je nach dem, was gerade nötig ist. Sinn für Humor zu entwickeln, bedeutet, mehr Gelassenheit zu haben, um das anzunehmen, was geschieht. Eine angespannte Situation kann sich durch eine humorvolle Bemerkung in eine entspannte Situation verwandeln. Entspannung für was? So seltsam es klingen mag: für das Sterben und für die Begleitung anderer in deren Sterben.



Von dieser verwandelnden Kraft des Humors profitieren alle Beteiligten:

- *Menschen in der letzten Lebensphase*, die mit Schmerzen und Ängsten umgehen müssen, entlastet es, wenn sie Situationskomik zulassen. Humor erleichtert die Kommunikation, gemeinsames Lachen mit den Begleitenden tröstet und balanciert die Trauer. Aus der Situation des nahenden eigenen Todes heraus fällt es Sterbenden oftmals leichter, Witze über Krankheit und Sterben zu machen als beispielsweise den ihnen Nahestehenden. Dabei hilft Galgenhumor, Aggressionen abzulachen.
- *Angehörige*, die einen Menschen begleiten und pflegen, erfahren durch das Lachen Entlastung. Oft fällt es ihnen aber be-

sonders schwer, angesichts des Leides auch nur zu lächeln. Es wird als pietätslos empfunden. Schnell entstehen Scham- und Schuldgefühle aus der Angst heraus, den Angehörigen zu verletzen oder als gefühllos zu erscheinen. Auch hier zeigt sich: gemeinsames Lachen verbindet und Aggressionen, die durch Überforderung entstehen, dürfen auf spielerische Weise abgelacht werden. Und was besonders wichtig ist: Humor und Lachen helfen Angehörigen, für sich selbst zu sorgen.

- Für *Profis und Helfer*, wie Pflegekräfte, Ärzte, Therapeuten, Seelsorger, Verwaltungsangestellte, Ehrenamtliche u.a. ermöglicht Humor eine entspanntere Kommunikation. Lachen hilft, Kraft in einem anstrengenden Arbeitsalltag zu schöpfen. Im geschützten Raum des Mitarbeiterzimmers dürfen Witze und Geschichten zum Besten gegeben werden.

Dieses Buch wendet sich also zum einen an Leser, die sich mit ihrer eigenen Endlichkeit auseinandersetzen wollen, vielleicht, weil sie mit der Wahrscheinlichkeit ihres eigenen Todes konfrontiert sind. Zum anderen an diejenigen, die Menschen am Ende des Lebens begleiten. Dabei orientiert sich die Gliederung des Buches an den verschiedenen Phasen, die die allermeisten Menschen durchlaufen, wenn es um eine Krankheit zum Tode geht:

- Die Diagnose einer unheilbaren Krankheit als ein Wendepunkt, der eine nachhaltige Lebensveränderung bewirkt.
- Das Sterben als Prozess des Lebens.
- Der Tod als das große Unbekannte.
- Die Trauer als Zeit, um sich selbst neu zu finden.
- Das Bewusstsein der eigenen Endlichkeit als Ratgeber, das Leben wertzuschätzen.

Diese Schritte bilden einen Zyklus ab, den wir im Leben mehrfach durchlaufen. Zunächst als Angehörige beim Sterben unserer Großeltern, unseren Eltern, Partner und Freunde. Manchmal wird

diese Abfolge unterbrochen, wenn Kinder sterben. Irgendwann werden die Gesunden, mitten im Leben Stehenden dann selbst zu Sterbenden. Professionell Pflegende erleben den Zyklus in drei Varianten: als Beschäftigte, als Angehörige, als Sterbende.

Dieses Buch zeigt, wie Lachen und Humor uns dabei helfen, die einzelnen Phasen gelassener zu bewältigen. Dabei soll nichts romantisch verklärt und beschönigt werden. Oft lese ich, Sterben sei im Grunde leicht und kontrollierbar, es gebe eigentlich keinen Grund, davor Angst zu haben. Dies ist nicht meine Erfahrung. Krankheit und Sterben bleiben in vielen Fällen große Herausforderungen, die uns nicht nur an Grenzen führen, sondern uns zwingen – gegen unseren Willen – Grenzen zu überschreiten in Unbekanntes hinein. Dabei kann der Beistand in einem stationären Hospiz und der ambulanten Sterbebegleitung durch Hospizmitarbeiter oft besser sein als in Pflegeeinrichtungen oder bei alleiniger Betreuung zuhause. Mehr und fachgerecht ausgebildete Helfer sorgen hier für die Begleitung. Trotzdem ist auch hier in vielen Momenten wirklich Schluss mit lustig und es gibt nichts mehr zu lachen. Doch dann, ganz plötzlich und unerwartet, ist das Lachen wieder da! Wie wir den Humor entdecken, üben und wie uns der Humor beistehen kann, wird im Folgenden gezeigt. Praktische Übungen regen dazu an, das Beschriebene im Alltag umzusetzen.

Zeichnungen von Karl-Horst Möhl begleiten durch dieses Buch. Er war Redakteur und Karikaturist an der Rhein-Neckar-Zeitung in Heidelberg und litt bereits vier Jahre an Kehlkopfkrebs, als er gemeinsam mit dem Theologen und Hospiz-Bildungsreferenten Heinz Hinse das Karikaturenbuch »Wer bis zuletzt lacht, lacht am Besten« herausbrachte. »Ich möchte Patienten, denen es so geht wie mir, einfach Mut machen und Spaß bereiten«, so Karl-Horst Möhl. Er starb 2009. ¹

ÜBUNG:

Notieren Sie möglichst schnell und ohne lange darüber nachzudenken. Oft kommen spontane Antworten aus dem Unbewussten und helfen, tiefliegende Gefühle sichtbar zu machen.

Warum ich gerne am Leben bleiben will.

Weil ...

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Warum ich aber auch nichts gegen das Sterben hätte.

Weil ...

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

DA MÖCHTE ICH GERN VORHER NOCH MAL
EINE ZWEITE MEINUNG HÖREN !



2. AM ANFANG

DIAGNOSE

Arzt zum Patienten: »Sie sind todkrank.«

Der Patient verzweifelt: »Wie lange habe ich noch?«

Arzt: »Zehn!«

Der Patient gerät in Panik:

»Zehn was? Jahre, Wochen, Tage?«

Arzt: »Neun, acht ...«

Frau Liebmann, 49, hat seit einigen Wochen leichte Rückenschmerzen. Nichts schlimmes, wahrscheinlich eine Zerrung, die sie sich beim Yoga zugezogen hat. Der Orthopäde schließt einen Bandscheibenvorfall aus und verschreibt die üblichen Schmerzmittel und Krankengymnastik. Doch die Schmerzen lassen nicht nach. Sicherheitshalber wird nun ein MRT gemacht. »Ich bin in die Röntgenpraxis gegangen«, berichtet mir Frau Liebmann, »und im Grunde bin ich nie wieder nach Hause gekommen.« Denn der Röntgenarzt schlägt Alarm. In Frau Liebmanns Rücken finden sich Metastasen, Ursache: Krebs der Bauchspeicheldrüse. Eine sofortige Operation wird notwendig. So hat sie gerade noch Zeit,

zuhause einen Koffer zu packen, um sich dann ins Krankenhaus einweisen zu lassen. Nun beginnt die Odyssee, von einer Klinik in die nächste, Operation, Bestrahlung, Chemo, dann Reha, wieder Krankenhaus. Frau Liebmann kann sich nicht mehr alleine versorgen. Ihre Eltern lösen die Wohnung der Tochter auf und holen sie zu sich nach Hause, um sie zu pflegen. Doch nach einem halben Jahr geben sie auf, zu groß ist die Anstrengung. Die Palliativärztin empfiehlt, Frau Liebmann in ein Hospiz einzuweisen.

SCHON GEWUSST?

Die Wahrscheinlichkeit, im Lotto sechs Richtige mit Zusatzzahl zu treffen, beträgt etwa 1: 120.000.000. Die Wahrscheinlichkeit, an Krebs zu sterben, beträgt 1:4, daran zu erkranken 1:3. Trotz dieser Zahlen sind nicht wenige der Auffassung, ein Lottogewinn sei realistischer als eine Krebserkrankung. Viele Menschen wollen von der Gefahr einer lebensbedrohlichen Erkrankung nichts wissen, denn es sterben immer die anderen. Die Endlichkeit des Lebens wird nur als vage Bedrohung wahrgenommen. Man spricht nicht darüber. Krebs ist aber keine Seltenheit. Zwar muss er keinesfalls zum Tode führen. Rein statistisch werden 60 % der Krebserkrankungen geheilt. Manche Menschen leben mit einer Krebs-Diagnose noch viele Jahre, ja sogar Jahrzehnte. Andere aber versterben nach wenigen Monaten oder sogar Wochen. Und viele leben nach dem Motto: »Humor trotz(t) Tumor«.

Frau Liebmann wohnt jetzt im Hospiz und die Pflegerin, die für sie zuständig ist, bittet mich, sie zu besuchen. Werde ich nun in das Zimmer stürmen und fragen: »Hallo, Frau Liebmann, und worüber haben Sie heute so gelacht?« Bestimmt nicht. Als Sterbebegleiter hilft mir die Erfahrung und ich weiß, wie wichtig es ist, meine Vorstellungen und Konzepte fallen zu lassen, offen für die Situation zu sein, die mich erwartet. Wenn die Situation sich meiner Kontrolle entzieht (und dies geschieht ständig), versuche ich, mich auf den Atem zu konzentrieren und in den Moment zurückzukehren. Was würde ich selbst als Kranker erwarten und auf was würde ich als Sterbender hoffen? Dass die Menschen, die mich begleiten, mitfühlend sind und darum meine Ängste und Schmerzen verstehen. Doch auch, dass sie darin nicht versinken, sondern sich eine gewisse Distanz bewahren. Und dass sie ihre Grenzen erkennen, eine Pause machen und sich Hilfe holen, wenn sie überfordert sind.

Frau Liebmann liegt auf dem Bett, begrüßt mich freundlich, aber erschöpft. Ihr Zimmer wirkt wohnlich eingerichtet. An der Wand hängen Fotos aus ihrem Leben, dazwischen Kunstpostkarten und das Bild von Tara, einer buddhistischen Gottheit. Darüber würde ich gerne mehr von ihr erfahren, aber Frau Liebmann möchte sich offensichtlich nicht unterhalten. Sie liegt da, schweigt. So vergehen Minuten. Soll ich gehen, soll ich bleiben? Mein Blick fällt auf das Foto eines lachenden Kindes. Ich lächle. Frau Liebmann bemerkt meinen Blick: »Ja, das ist die Enkeltochter von meinem großen Bruder. Sie kann so wunderbar lachen. Das Bild gibt mir Kraft.« Wir schweigen wieder und dann fügt sie hinzu: »Ich will gar nicht zurück in die Zeit vor meiner Diagnose. In den letzten Monaten habe ich so viel Liebe und Zuwendung von meinen Freunden und Eltern erfahren. Habe so viel erlebt als wären es zehn Jahre.« Mit diesen Worten lächelt sie und schließt wieder die Augen. Leise verlasse ich das Zimmer.

ANGST UND HUMOR – DIE GEGENSPIELER

*»Der Mensch fürchtet den Tod nur,
weil er noch nicht glücklich genug gewesen ist.«*

Karl August Varnhagen

Dr. Steffan Krüger ist eine besondere Persönlichkeit, groß, charismatisch, sprachgewandt. Er hat in einem Medienunternehmen eine hohe Position, ist wegen seines Sachverstandes geschätzt und ein bei den zahlreichen Mitarbeitern beliebter Chef. Mit Anfang sechzig kommt er ins Hospiz, mitten aus dem Alltag gerissen, Diagnose Glioblastom, aggressiver Hirntumor. Seine Ehefrau, selbst an Parkinson erkrankt, kümmert sich liebevoll um ihn, seine Angestellten kommen zu Besuch, die Chefsekretärin reicht ihm Joghurt an, denn bald kann er Arme und Hände nicht mehr bewegen. Je schwerer es ihm fällt, zu sprechen, desto häufiger werden seine Rufe: »Hilfe! Helft mir! Erbarmen. Helft mir doch!« So geht es tagelang, wochenlang. Viele Menschen kümmern sich um ihn. Neben seinen Angehörigen und Freunden die behandelnde Ärztin, das Pflegepersonal, die Musiktherapeutin, der Physiotherapeut, Seelsorger und wir Ehrenamtliche. Doch Herr Krüger ruft um Hilfe, oft laut und aggressiv, dann wieder weinend und wimmernd. Es ist wie ein Reflex, der nicht zu stoppen ist, und für viele Helfer ist das Rufen nur schwer auszuhalten. »Wovor haben Sie Angst, Herr Krüger?«, fragen wir. Und er antwortet: »Vor den schwarzen Männern.« Es ist nicht schwer, hierin ein Bild für die Bedrohung zu erkennen, der Herr Krüger sich gegenüber sieht. In ihm breitet sich die Angst aus. Seine Ehefrau kommt jeden Tag, ist am Rande ihrer Kräfte, fürchtet, das Falsche zu tun, hat Angst vor dem Abschied. Und auch für mich ist es eine große Herausforderung, am Bett von Herrn Krüger zu sitzen. Am Anfang haben wir noch zusammen geschertzt, denn Herr Krüger verfügt über durchaus deftigen Witz. Doch nun ist eine verbale Kommunikati-

on kaum mehr möglich. Was nun zählt, ist die Präsenz, die Berührung. Immer wieder die Frage: Was tut ihm gut? Ist es richtig, seine Hand zu nehmen? Darf ich sie streicheln? Ist dies übergriffig? Wie geht es mir dabei? Fragen helfen, doch kommen widersprüchliche Antworten. Meine Konzepte lösen sich auf. Also es wieder versuchen. Manchmal beruhigt es ihn, wenn ich seine Hand halte. Ein anderes Mal regt es ihn auf, wütend reißt er seine Hand los und beginnt wieder zu schreien: »Helft mir! Erbarmen!« So laut, dass es auf dem Gang und den anderen Zimmern zu hören ist.

Leid auszuhalten ist für alle Beteiligten eine große Herausforderung. Sowohl für die Menschen am Lebensende, als auch für die Begleitenden. Herr Krüger wurde nicht allein gelassen, zahlreiche Helfer bemühten sich um sein Wohlergehen. Aber offensichtlich reichte dies nicht aus, um ihm ein Gefühl von Vertrauen und Geborgenheit zu geben. Waren es körperliche Schmerzen? Soweit möglich, konnten diese mit Hilfe von Morphin und Schmerzpumpe gelindert werden. Aber hinzu kamen bei Herrn Krüger die Erfahrung von Hilflosigkeit, Inkontinenz, Schamgefühl, Orientierungs- und Sprachverlust. In der palliativmedizinischen Begleitung wird in solchen Situationen von »total pain« gesprochen, von einem Schmerz, der zugleich diffus und umfassend ist und der zahlreiche Ursachen haben kann. Neben körperlichen Komponenten umfasst er auch die komplexe Welt der Psyche und Seele. Er kann darum auch aus kindlichen Traumata, Verlusterfahrungen o. Ä. herrühren und ist nicht einfach wegtherapierbar. Leid bringt uns an die Grenzen, denn oft können wir nichts dagegen tun. Wir können nur versuchen, dabeizubleiben, Achtsamkeit und Mitgefühl entwickeln, um es auszuhalten, dass wir in der Angst des Anderen mit unserer eigenen Angst konfrontiert sind.

Der Psychotherapeut Fritz Riemann zeigt, dass Ängste zur menschlichen Existenz gehören. Sie haben eine Schutzfunkti-

on und können motivieren, nach innen zu blicken, Mitgefühl zu entwickeln und sich umeinander zu kümmern. In seinem Buch »Grundformen der Angst« schreibt er, es sei eine Illusion zu glauben, dass wir ein Leben ohne Angst leben könnten, denn die Angst sei eine Spiegelung unseres Wissens um die Sterblichkeit. Angst sei nicht eliminierbar, wir könnten nur versuchen, Gegenkräfte gegen die Angst zu entwickeln. Neben Vertrauen, Hoffnung, Demut, Glaube und Liebe, sind Lachen und Humor solche Gegenkräfte.

Die meisten Menschen haben mehr Angst vor dem Sterben als vor dem Tod und das ist einleuchtend. Der Tod bleibt das große Unbekannte. Den Tod können wir nicht »erleben«. Durch das Sterben aber müssen wir als Lebende hindurch. Und so war der griechische Philosoph Epikur der Meinung, es gäbe gar keinen Grund, sich vor dem Tod zu fürchten, denn dieser sei etwas grundsätzlich anderes als das Leben.

»Wenn ich bin, ist der Tod nicht. Und wenn er ist, dann bin ich nicht. Also, warum soll ich mir Sorgen machen?«
EPIKUR

Das Tot-Sein entzieht sich grundsätzlich unserer Erfahrung. Warum also Angst haben? Für manch gläubigen Menschen jedoch birgt auch das Tot-Sein Gefahren, z.B. die Bestrafung durch das himmlische Gericht, Fegefeuer, Hölle. Menschen, die an Wiedergeburt glauben, fürchten sich unter Umständen vor einer Reinkarnation als Tier oder in der Welt der Hungergeister.

Und dann das Sterben: Dieses findet mitten im Leben statt. Und deshalb werden wir hier mit unterschiedlichsten Formen der Angst konfrontiert:

1. Menschen in der letzten Lebensphase haben Angst vor ...

- Schmerzen und Kontrollverlust,
- Scham und dem Verlust der Würde,
- der endgültigen Trennung von geliebten Menschen,
- Einsamkeit,
- der Erkenntnis, ein sinnloses Leben geführt zu haben,
- dem Gefühl, Schaden angerichtet zu haben,
- der Endgültigkeit des Todes,
- der Angst,
- Hölle oder leidvoller Wiedergeburt.

2. Angehörige, die jemand begleiten, haben Angst vor ...

- dem Verlust eines geliebten Menschen,
- einem Leben ohne den Sterbenden,
- Hilflosigkeit und daraus resultierenden Schuldgefühlen, der Situation nicht gerecht zu werden,
- der Macht der Gefühle,
- der Möglichkeit, mit Lachen zu verletzen,
- der Konfrontation mit dem eigenen Sterben.

3. Pflegepersonal hat Angst vor ...

- Überforderung bis zum Burnout,
- Fehlern bei der Pflege,
- den eigenen Gefühlen und der eigenen Betroffenheit,
- der Konfrontation mit dem eigenen Sterben,
- Mobbing, Konflikten im Team.

Sich diese Aufzählung anzuschauen, ist nicht angenehm. Denn wer will sich schon wirklich mit seinen Ängsten auseinandersetzen? Doch das ändert nichts daran, dass diese zum Vorschein kommen und wir nicht umhin können, uns ihnen zu stellen. Das bedeutet, sie auszuhalten und anzunehmen. Was kann uns bei der Bewältigung helfen? Darauf hatte der griechische Philosoph Epiktet eine interessante Antwort:

»Nicht die Dinge selbst beunruhigen den Menschen, sondern die Meinungen und Urteile über die Dinge.«

EPIKTET

Epiktet unterscheidet zwischen den Ereignissen und unseren Vorstellungen davon, die er als Meinungen und Urteile bezeichnet. Er war der Auffassung, dass der größte Teil unserer Ängste nicht aus den Dingen selbst entsteht, sondern aus dem, was wir über die Dinge denken. Für ihn ist es deshalb hilfreich, sich das Denken und die daraus resultierenden Gefühle anzuschauen und sich darüber klar zu werden, welche Gedanken uns bewegen. Ein »Ding«, das aus dem Denken entsteht, ist das Selbstbild. Das Bewusstsein formt ein »Ich«, ein »Ego«, das der Vorstellung entspringt und sich von der Welt abgrenzt. Der Mensch ist in der Lage, sich auf Grund seines »Selbst-Bewusstseins« beim Leben und Sterben zu betrachten. Dieses Bewusstsein kann sich als Subjekt und Objekt begreifen und so beim Sterben zusehen. Der Mensch erkennt, dass er verschwindet. Daraus entsteht eine grundlegende Angst vor der Vernichtung. Sterben bedeutet den Untergang des Ichs.

Um sich von Vorstellungen, Meinungen und Urteilen zu lösen, hilft ein Perspektivenwechsel, wie z.B. eine ironische Bemerkung, ein Witz oder Scherz, aber auch Lächeln oder Lachen, die uns

überraschende Sichtweisen eröffnen. So entsteht ein neuer, freudvoller Raum für das Verbindende, der entlastet und dabei hilft, sich für einen Moment aus angstbesetztem Denken zu befreien. Wie dies funktioniert, untersuchte der Psychiater Viktor Frankl. Er behandelte schwer traumatisierte Patienten und betonte: »Humor ist der Gegenspieler der Angst.« Diese Feststellung verblüfft zunächst, denn sind nicht Mut, Liebe, Vertrauen das Gegenteil von Angst? Frankl spricht allerdings nicht vom Gegenteil, sondern von einem *Gegenspieler*. Humor hat etwas Spielerisches, etwas, das aus sich selbst heraus Freude bereitet, sozusagen sinnlos ist, ohne direktes Ziel, im Augenblick existiert und damit das Denken in Fluss bringt. Humor spielt mit der Angst, was dazu führt, dass die Angst ihren Schrecken und ihre Macht über uns verliert – wenigstens für einen Moment. Mut, Liebe und Vertrauen können dann neu wachsen. Für Frankl ist Humor die Waffe der Seele im Kampf um Selbsterhaltung. Warum?

»Nichts lässt den Patienten sich mehr von sich selbst distanzieren als der Humor.«

VIKTOR FRANKL

Humor ermöglicht Distanz, wir entfliehen dem angstbesetzten Denken und finden mit Lachen oder Lächeln in ein neutrales oder sogar positives Gefühl. Daraus erwächst eine Kraft, Angstgefühle zulassen und betrachten zu können. Trost und Zuversicht sind die Folge.

Frankl entwickelte eine Methode, die er »Paradoxe Intention« nannte. Seine Mutter, sein Vater und seine Frau wurden im KZ ermordet. Frankl selbst war in den Lagern Theresienstadt und Auschwitz. Nach dem Zweiten Weltkrieg arbeitete er in Wien als Psychiater, wo er 1997 starb. Seine Erfahrungen in den Konzen-