

FONDS GOETHEANUM

Ein Engagement für Mensch, Geist und Natur.



Vom Licht des Lebensabends

© Franz Ackermann

Wir möchten mit dem vorliegenden Blatt durch Erfahrungsberichte und Überlegungen aus der Nähe des Todes dem oft angstbesetzten Thema etwas Weite geben und laden ein, das Altern und Sterben aktiv zu würdigen und zu gestalten.

Durch die demographische Entwicklung und die Fortschritte der Medizin wächst die Zahl der Menschen, die zur alternden Bevölkerung gezählt werden. Heute wird das jüngere Alter vom späteren unterschieden: Da ist die Gruppe der vom Berufsalltag befreiten rüstigen, noch tatkräftigen älteren Seniorinnen und Senioren. Weniger wahrgenommen sind die früher oder später durch die nachlassende Vitalität mit deutlichen Einschränkungen belasteten Hochaltrigen. Bei diesen kann der möglicherweise nahe Tod ein bedrückendes Thema sein.

Wache Anwesenheit am Sterbebett

Der natürliche Tod kommt immer überraschend, eigentlich ungerufen, sogar auch da, wo er erwartet ist. Er hat etwas Heftiges. Er besiegelt den irdischen Lebenslauf.

Schauen wir etwas genauer auf Erfahrungen und Erlebnisse in der Begleitung eines Sterbenden hin. Beispielsweise da, wo der Tod nicht jäh durch Unfall oder plötzliches Organversagen ins Leben einbricht, sondern wo er einem Weg gleicht zur Pforte des Todes hin. Da kann man zuweilen erleben, dass betroffene Menschen in der Endphase ihres Lebens durch Tage ganz «abwesend» sind. Die Augen sind geschlossen, kein gesprochenes Wort ist hörbar, der Atem geht mehr oder weniger ruhig und ich frage mich «wird meine Stimme vernommen? Kann ich den Menschen irgendwie erreichen?» Solche Zustände können tagelang, manchmal wochenlang andauern. Wer da geduldig und aufmerksam anwesend ist, dem können unendlich kostbare Geschenke beschert werden. Viele solche und vergleichbare Berichte wurden in den letzten Jahren systematisch gesammelt und verglichen. Sie gelten als «unerklärlich», weil sie keine äusserlich physisch messbaren Ursachen haben. Sie werden unter dem Begriff «Spiritualität am Lebensende» eingestuft und kommen bei über 70 % der Sterbenden vor.

Ein paar Beispiele dazu: Ich sitze am Bett einer Sterbenden, habe mit einem Mal das Bedürfnis, das Vaterunser zu spre-

chen. Jedoch, ich wage nicht, es hörbar zu machen. So bewege ich die Worte stumm in meinem Innern. Nicht lange, da tritt eine deutliche Veränderung bei meinem Gegenüber ein: Der Atem wird weiter, ruhiger. Die zuvor belastete Stimmung im Raum beruhigt sich. Eine Art Friede breitet sich aus. Ein anderes Beispiel: Das Gesicht der Ruhenden ist bewegt, zuweilen wie schmerzverzerrt. Der Atem ist belastet, stockend. Die Patientin gilt als «unansprechbar». Doch innerlich bewege ich die Frage: «Hast Du Schmerzen? Könnte ich dir etwas erleichtern?» Nach einer nachdenklichen Pause: «oder sind es seelische Schmerzen, die dich plagen?» Mit einem Mal öffnen sich die Augen. Ein zustimmender stummer Blick erreicht mich. Das stumme Einverständnis entlastet spürbar. Ein weiteres Beispiel: Seit Tagen haben die Begleitenden den Eindruck, das Sterben stehe unmittelbar bevor. Doch zieht es sich quälend in die Länge. Da trifft unerwartet Besuch ein. Dieser beginnt zu sprechen, drückt seine Dankbarkeit gegenüber dem Scheidenden aus und bittet ihn schliesslich um Verzeihung für ein heftiges, schmerzliches Lebensereignis. Da öffnen sich strahlend die Augen. Die Blicke begegnen sich unauslöschlich. Bald darauf tritt ein ruhiger Tod ein. Es ist, als ob dieser Moment noch fällig war, abgewartet werden musste.

«DER NATÜRLICHE TOD KOMMT IMMER ÜBERRASCHEND.»

Sorgen bereitet die Tatsache, dass gegenwärtig die Abgabe «beruhigender Medikamente» in Todesnähe zunehmend verbreitet ist. Einerseits ist es verständlich. Andererseits kann die wachende Aufmerksamkeit des scheidenden Menschen dadurch eingedämmt werden. – Viele empfinden das bewusste Überschreiten der Todesschwelle als zur Würde des Menschen gehörend.

Blick in eine andere Wirklichkeit

Das immer noch geltende «Nichts wissen können über das Dasein nach dem Tode» erschwert auch heute noch, trotz aller deutlich sprechenden Erfahrungen, einen sachgemässen Umgang mit dieser Frage. Nahtoderlebnisse sind heute gründlich erforscht. Fünf von hundert Menschen sind in einem früheren oder späteren Lebensalter davon betroffen. Das sind viel mehr als wir erwarten würden. Auch Menschen, die zuvor stets ein rein materialistisches Denken vertraten und überzeugt waren, dass der Tod das Ende des Lebens bedeutet, haben gleichlautende Erlebnisse. Sie beschreiben beispielsweise, wie sie aus dem Körper ausgetreten sind und wie sie die umgebenden Menschen sehen und sprechen hören konnten. Bald tauchen sie in eine strahlende Lichtwelt ein. Sie fühlen sich willkommen geheissen und in ihrem ganzen Lebensdasein bejaht.

Für sehr viele Betroffene sind Nahtoderlebnisse so überraschend und einschneidend, dass sie oft über Jahre keine Worte finden, darüber zu sprechen. Oder sie schweigen gegenüber der verständnislosen Umgebung.



Ein anderer Aspekt des Austretens aus dem Körper ist schon lange vor der gründlichen Beschreibung der Nahtoderlebnisse deutlich dargestellt worden. In Augenblicken grösster Gefahr, beim Ertrinken, beim Abstürzen in den Bergen oder von einem Dach, da kann es vorkommen, dass Betroffene später berichten, wie sie mit einem Mal ihr ganzes Leben in allen kleinsten Einzelheiten um sich herum ausgebreitet fanden.

Rudolf Steiner über den Moment des Todes

Das Erlebnis, dass man mit dem Tode nicht am Ende ist, sondern, dass man da wach die Gewissheit erfährt, ein Ich, ein geistiges Wesen zu sein, beschreibt Rudolf Steiner schon im Jahr 1915:

«Von der anderen Seite erscheint der Tod als der lichtvollste Anfang des geistigen Erlebens, als dasjenige, was etwas Sonnenhaftes ausbreitet über das ganze spätere Leben zwischen dem Tode und einer neuen Geburt, dasjenige, was am meisten mit Freuden die Seele durchwärmt im Leben zwischen dem Tode und einer neuen Geburt, dasjenige, auf das immer wieder mit tiefer Sympathie zurückgeblickt wird. Das ist der Moment des Todes. Wenn wir ihn in irdischen Ausdrücken schildern wollen: Das Allererfreulichste, das Allerentzückendste im Leben zwischen dem Tode und einer neuen Geburt ist, von der anderen Seite angesehen, der Moment des Todes.»

Steiner ergänzt, dass ein selbstbestimmter Tod Sorgen und Ängste nicht auflösen kann. Sie bleiben unbewältigt.

Aufbahrung – die Tage nach dem Tode

Eine verbreitete alte Tradition ist die Aufbahrung des Leichnams im Anschluss an das Sterben und hat viele spirituelle Gründe. Nach Rudolf Steiner entspricht die Aufbahrung während drei bis vier Tagen nach dem Tod der Zeitspanne, wo der Verstorbene auf sein vergangenes Leben als Ganzes zurückschaut. Durch das Vorlesen spirituell tiefer Welteninhalte wie z.B. den Evangelien kann man den Verstorbenen auf seinem weiteren Weg begleitend unterstützen. Die Aufbahrung schafft auch Raum, dass Verwandte und Freunde sich vom Verstorbenen verabschieden können.

Eine neue Sterbekultur

Gebräuchliche Rituale beschränken sich auf die Trauerarbeit mit den Hinterbliebenen. Das Gedenken trägt die Signatur des Irdischen Lebens. Eine künftige Sterbekultur wird sich immer mehr mit dem umfassenden Dasein im Nachtodlichen bis hin zum Vorgeburtlichen beschäftigen. «Leben mit Verstorbenen» kann eine wichtige, unendlich segensreiche Aufgabe sein.

Was ein erfüllter Lebensabend braucht

Die moderne Altersforschung hat systematisch nach den Bedingungen für das gute Altern bis hin zum furchtarmen Ster-

ben geforscht. Das wichtigste Mittel für das Gelingen ist die Verbundenheit mit Mitmenschen, die nicht abreissende Anteilnahme am Weltgeschehen. Wer isoliert lebt, wer keine Aufgaben hat, sei es nur das regelmässige Giessen eines Pflänzchens, das selbstbestimmte Wählen des Tagesmenüs, der Zustimmung zu sozialen Kontakten, wird beeinträchtigt. Wo dies behindert wird, verliert der sinnerfüllte Zusammenhang mit dem irdischen Dasein an Kraft. Er wird erschwert, getrübt, erstickt. Lebensmüdigkeit und Lebensüberdruß machen sich breit. →

Mein Erlebnis vom Nahtod

Mein Erlebnis vom Nahtod gehört zu den tiefsten Erfahrungen meines Lebens. Im Sommer 2021 zerstörte ein Hagelsturm auf unserem Hof Dächer und Gemüsetunnel. Tagelang arbeitete ich über meine Kräfte hinaus. Kurz darauf wurde ich krank. Aus Erschöpfung wurden Fieber, Husten und Atemnot, ich erkrankte an Corona. An meinem 60. Geburtstag brachte mich der Krankenwagen ins Spital. Mein Sauerstoff war lebensgefährlich tief. Die Ärzte sagten mir, ich müsse ins künstliche Koma und an eine Lungenmaschine angeschlossen werden.

Ich unterschrieb das Formular und schloss die Augen. Dann kam Dunkelheit, aber sie war nicht leer. Während mein Körper neun Tage im Koma lag, erlebte ich eine andere Wirklichkeit. Ich war nicht mehr an Raum und Zeit gebunden. Es fehlen die Worte, dieses Erlebnis annähernd zu beschreiben.

Am Anfang war es so, als würde ich fallen, ich fiel und fiel mit dem Gefühl von Freiheit und Geborgenheit, meinen Körper spürte ich nicht mehr. Oben und unten sah ich Farbschleier und Kugeln in wunderbaren Farben, die kaum zu beschreiben sind, ich war Teil davon. Dann hörte das Fallen auf, es wurde heller, immer heller, ich kam in strahlendes Licht. Dann hörte ich Musik, wunderbare Klänge, mit Nichts zu vergleichen, und ich war auch Teil der Musik. Dann sah ich mein ganzes Leben ausgebreitet, es hörte nirgends auf. Ich sah meine Taten, was ich andern Gutes und Schlechtes getan habe, ohne Angst. Ich sah auch, was andere über mich gedacht haben. Ich war Teil dieses vor mir ausgebreiteten Lebens. Es war Bild und Gefühl gleichzeitig.

Plötzlich ein durchdringender Schrei, ich empfand es wie der Ruf des Phönix. Es entstand Disharmonie. Ich wurde aus dem

Bild weggezogen, alles ging Richtung Materie. Es war sehr schmerzhaft. Als ich erwachte, hatte ich zuerst ein dämmerhaftes Bewusstsein. Mehrere Tage wähnte ich mich zuhause auf dem Bauernhof. Physisch musste ich alles neu lernen, jede Bewegung, auch das Schlucken. Jeden einzelnen kleinen Schritt habe ich mental vorbereitet, um es dann langsam physisch neu zu erlernen.

«ALLES MATERIELLE IST MIR NICHT MEHR WICHTIG.»

Robert Schwander

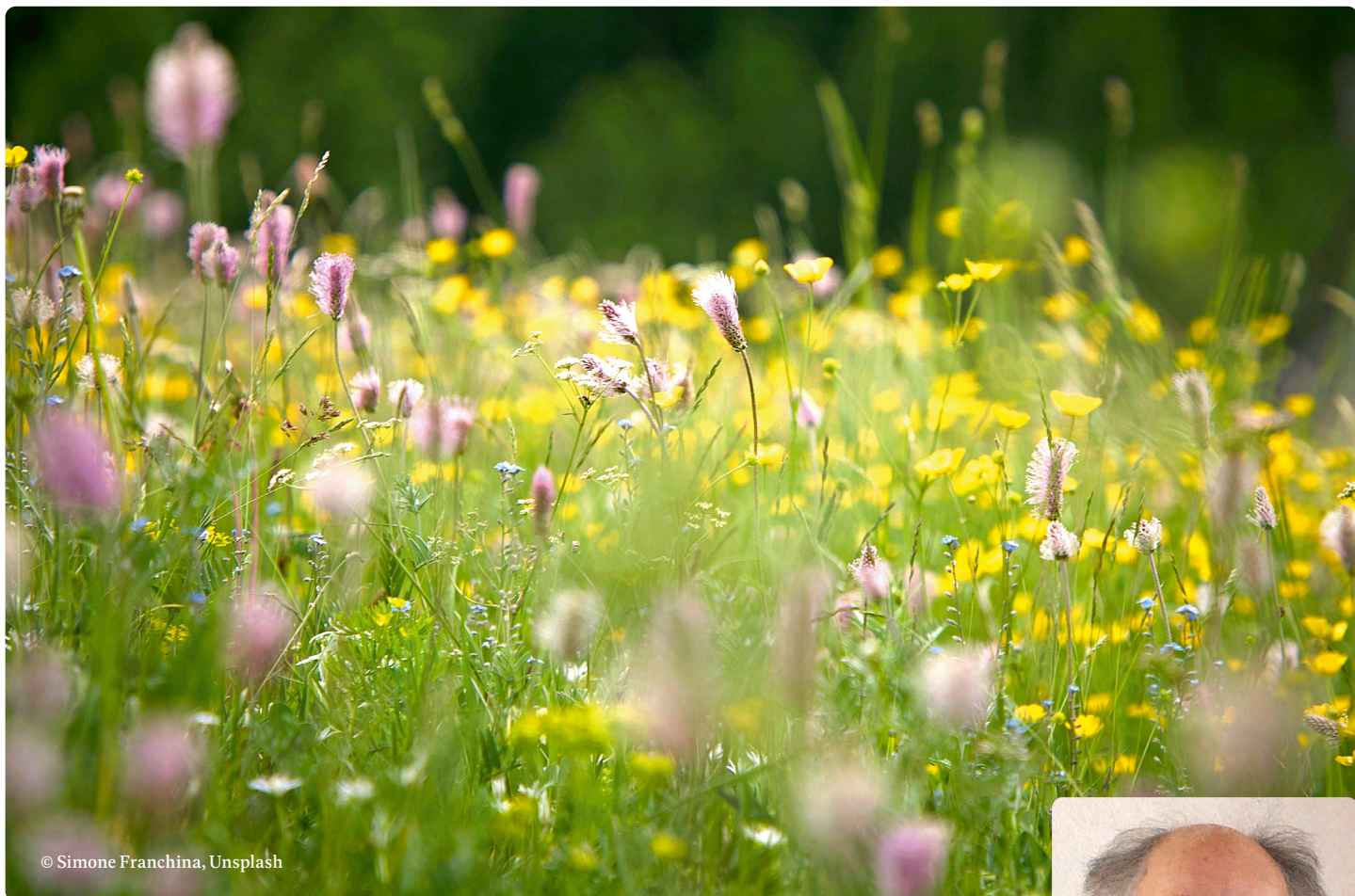
Dieses Erlebnis hat mich verändert. Alles Materielle ist mir nicht mehr wichtig. Wichtig sind mir das Zusammensein, die Gefühle und Freude der Mitmenschen, die Natur, Musik, Malen und Plastizieren.

Ich begann zu malen. Mein Bild «Der Ruf des Phönix» zeigt, wie sich der Phönix zwischen Sturm, Wellen und Licht erhebt. Die Wellen erinnern an das Rauschen der Atemmaske und der Maschinen. Das helle Licht stellt meine Nahtoderfahrung dar: friedlich und voller Ruhe. Der Phönix verbindet Tod und neues Leben. Aus Chaos wurde Hoffnung, aus Schmerz neue Kraft. Wie der Phönix bin auch ich ins Leben zurückgekehrt.

Robert Schwander



Robert Schwander, Künstler und ehemaliger Demeter-Landwirt, schöpft aus Natur, Anthroposophie und einer Nahtoderfahrung neue Impulse für sein malerisches Werk: robild.ch



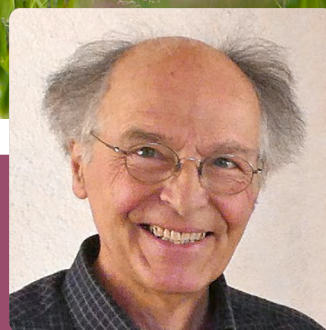
© Simone Franchina, Unsplash

Hochbetagte können mit erstaunlich wenig auskommen. Sie möchten ernst genommen werden. Wenn sie durch Angehörige oder Institutionen fremdbestimmt sind, sich ausgeliefert fühlen, erlischt der Lebensmut. Im guten, sorgenden Klima darf sich das Leben in Ruhe abrunden. Nicht selten gelingt es, einen Überblick über den Lebenslauf zu gewinnen, Lebensstationen neu zu gewichten, vielleicht ganz neu zu verstehen und damit zu akzeptieren. Solche Lebensschritte können als Lebenshöhepunkte einem Festakt gleichen und so zu den wichtigsten Stationen des Lebens zählen.

«WIR LADEN EIN, DAS ALTERN UND STERBEN AKTIV ZU WÜRDIGEN.»

Viel von der Lebensqualität in der letzten Phase hängt davon ab, dass eine Verständigung über Wünsche am Lebensende angebahnt werden kann. Dazu gehört, dass zur rechten Zeit ein Mensch da ist, der zuhört, einen akzeptiert und dem man seine Sorgen und Ängste in einem warmen, menschlichen Dialog anvertrauen kann.

Die liebevolle Begleitung eines Sterbenden hin zum Tod ist zutiefst bewegend und gleichzeitig erfüllend und bereichernd. Die Einzigartigkeit jedes Menschen und seiner Biographie wird erlebbar. Es spiegelt sich die Grösse und Würde des menschlichen Lebens.



Franz Ackermann

20 Jahre Leiter eines Alterszentrums in Zürcher Gemeinden. Mitbegründung der Arbeitsgemeinschaft Sterbekultur. Publikation: Rudolf Steiner, Alt werden. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 2018.

Publikation zahlreicher Studienblätter zu Themen anthroposophischer Sterbekultur auf www.sterbekultur.ch und sterben.ch

Herzlichen Dank für Ihre Spende!

IBAN: CH30 0900 0000 1019 9850 1

FondsGoetheanum,
Oberer Zielweg 60, CH-4143 Dornach
www.fondsgoetheanum.ch