



## Kann Sterben Heilung sein?

- Claudia Cardinal -

*Unter Gesundheit wird ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur des Fehlens von Krankheit oder Gebrechen verstanden. (WHO-Definition)*

Mit dieser Definition muss eine gebärende Mutter sich im Zustande einer Krankheit befinden. Ein Drogenabhängiger, der sich gerade mithilfe einer bewusstseinsweiternden Droge in einen wohligen Zustand versetzt hat, ist nach dieser Definition gesund. Insofern ist diese Auslegung von Gesundheit untauglich, wengleich sie allgemein verwendet wird.

Im Sinne der obigen Definition ist demnach Krankheit ein Zustand, in dem ein Unwohlsein im körperlichen, geistigen, sozialen vorherrschend ist. Insofern ist Krankheit, wie auch Gesundheit ein ausgesprochen subjektiver Zustand, der von außen nicht messbar ist und keinen allgemein gültigen Kriterien unterworfen ist. Das Maß von Gesundheit und Krankheit liegt damit ausschließlich in der persönlichen Einschätzung. Das allein bedeutet, dass jeder Mensch seinen eigenen Zustand nur selbst einschätzen kann und selbst Experte für die eigene Gesundheit oder Krankheit ist.

Jeder Abschied im Leben eines Menschen bringt das feine Gefüge von Wohlergehen und Harmonie durcheinander. Jeder Abschied – für Sterbende, wie auch für ihre Nahestehenden – ist gekennzeichnet durch den Verlust alles Gewohnten und durch einen Aufbruch in eine ungewisse Zukunft. Wir wissen heute einiges darüber, welche tiefgehenden Veränderungen – auch neurobiologische – durch Zustände des Abschieds und der Trauer entstehen können. Die neurobiologischen Veränderungen manifestieren sich letztlich in genetischen – und damit körperlichen – Veränderungen in der Zelle selbst (siehe Buchempfehlungen).

Ein konkret werdender Abschied bedeutet für alle Beteiligten eine Krise: sowohl seelische, geistige, wie in Folge auch körperliche Umwälzungen zeigen sich und werden letztlich in materiell- messbaren Parametern und Laborbefunden auch körperlich erkennbar. Das sind die wesentlichen Hintergründe für „Krankheiten, die aus dem Abschiedsschmerz und der Trauer geboren sind“ (siehe Buchempfehlungen).

Bei einer Krise haben wir es mit einer „gefährlichen Chance“ zu tun. Der Ausgang aus einer Krise ist nicht vorhersehbar: wir können untergehen oder aber innerhalb des Chaos

eine neue Ordnung finden und herstellen. Es ist, als fege ein Sturm über das Land des Lebens. Erst wenn die Wogen sich gelegt haben, kann überblickt werden, welche Schäden entstanden sind und welche Maßnahmen für einen Wiederaufbau getroffen werden müssen.

Ganz wesentlich für einen Heilungsprozess ist es demnach, dass ich den Mut habe, den Wiederaufbau zu beginnen, egal, wie groß der Schaden zu sein scheint. Das Annehmen von Leid, das Einverständnis mit diesem Prozess von Sturm und Neugestaltung sind dazu die wesentlichen Grundlagen. Insofern ist Einverständnis die Basis für jeden Heilungsprozess.

Für Sterbende bedeutet dieses Einverständnis, dass sie damit einverstanden sind, in eine gänzlich neue und unbekannte Dimension aufzubrechen und alles Gewohnte hinter sich zu lassen. Es bedeutet, den Mut aufzubringen, eine gewohnte Vergangenheit aufzugeben und eine gänzlich ungewisse Zukunft anzunehmen. Im besten Falle bin ich im Einverständnis mit dem Vergangenen und im Einverständnis mit dem unbekanntem Neuen. Wenn ich einverstanden mit dem Abschied bin, dann kann auch der Tod Heilung bedeuten. Dann bedeutet kein verlängertes Weiterleben automatisch Gesundheit und Heilung.

Es ist zugegebenermaßen schwer, diese Basis des Einverständnisses zuzulassen. Alles scheint sich zu wehren und innerlich aufzubaumen bei der Grundfrage nach Einverständnis mit dem eigenen Tod und mit dem Tod eines geliebten Menschen angesichts einer ungewissen Zukunft. Wie kann ich einverstanden sein, wenn alles in mir „Nein!“ schreit? Jede Hebamme weiß, um wie viel schwerer jede Geburt verläuft, wenn die Mutter sich gegen den Schmerz heftig wehrt. Diese Tatsache ist in der Geburtsheilkunde bekannt. Dass die gleiche Bedingung des Einverständnisses für das Sterben gilt, scheint uns gänzlich neu, doch dies ist eine der Grundannahmen, wenn man den Begriff „Sterbeheilkunde“ verwenden will.

Victor Frankl wird der Ausspruch zugeschrieben, man könne nichts an bestehenden Tatsachen ändern, man könne jedoch seine Sichtweise jederzeit ändern. In diesem Sinne können Abschiedsschmerzen und Trauer durch eine veränderte Sichtweise verwandelt werden und Heilung erfahren. Katastrophen und Krisen im menschlichen Leben können Wegweiser dafür sein, eine neue und sinnerfüllte Zukunft zu kreieren und neue Handlungsfähigkeit in der Ohnmacht zu erlangen. Auf diese Weise können Katastrophen in etwas Heilsames verwandelt werden. In diesem Sinne kann der Aufbruch ins Unbekannte, den Sterbende vor sich haben, eine sinnvolle Verwandlung ausdrücken.

Die Verwandlung von Abschieden bedarf dazu der Unterstützung erfahrener Menschen, die den Mut und die Ausbildung haben, unbeirrbar mit dem Ziel einer größtmöglichen Heilung für alle Beteiligten vor Augen, die hoch schlagenden Wellen zu begleiten. Ihre Handlungsfähigkeit ist es, die es Betroffenen ermöglichen kann, Heilung auch im Sterben

und Abschied zu erkennen. Jede Verwandlung in etwas Heilsames ist dabei von großem Nutzen für eine ganze hoffnungslose Gesellschaft. Sterbeammen und Sterbegefährten und dem Verein Sterbeheilkunde e.V. ist die Heilung von Ohnmacht und Schmerz das zentrale Anliegen ihrer Arbeit.

*Denn eine Gesundheit an sich gibt es nicht, und alle Versuche ein Ding derart zu definieren sind kläglich missraten. Es kommt auf dein Ziel, deinen Horizont, deine Antriebe, deine Irrtümer und namentlich auf die Idealen und Phantasmen deiner Seele an, um zu bestimmen, was selbst für deinen Leib Gesundheit zu bedeuten habe. Somit gibt es unzählige Gesundheitsen deines Lebens.*

Friedrich Wilhelm Nietzsche, (1844 - 1900),  
deutscher Philosoph, Essayist, Lyriker und Schriftsteller

## Buchempfehlungen

Cardinal, Claudia (2005): *Sterbe- und Trauerbegleitung – Ein Handbuch*. Düsseldorf: Patmos

Cardinal, Claudia (2009): *Weil wir sterblich sind – Eine Anleitung für den Umgang mit der Endlichkeit*. München: Knauer

Bauer, Joachim (2004, 16. Aufl.): *Das Gedächtnis des Körpers: Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern*. München: Piper

Pert, Candace B., Kober, Hainer (Übers.) (2001, 3. Aufl.): *Moleküle der Gefühle: Körper, Geist und Emotionen*. Hamburg: RoRoRo