

Gabriel Looser zur Spiritualität in der Sterbebegleitung

Das Bewusstsein zählt, nicht grosse Worte

Der Theologe, Psychologe und frühere Heim- und Spitalseelsorger 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.

Barbara Steiner

Gabriel Looser erinnert sich noch gut 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 und 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 unsere und andere Kulturen mit dem Tod und dem Sterben umgehen, 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 verfasst Publikationen.

Ein Teil 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 passieren kann. Das ganze Leben lang vertritt man diese Meinung, und wenn man alt ist, möchte man, dass es schnell geht und man eines Tages einfach nicht mehr erwacht.» Wenn jemand nach langer Krankheit sterbe, bezeichne man den Tod gemeinhin als Erlösung. Mit

Spiritualität habe dies aber nichts zu tun. Diese beginne dort, wo der Fokus nicht mehr auf den Körper gerichtet sei, sondern auf jenen Teil des Menschen, der nicht stirbt: «Bei uns sagt man dem Seele oder Geist.» Die Dimension der Unsterblichkeit finde sich in unterschiedlicher Form in jeder Glaubensrichtung, so auch im Christentum. In der Bibel sei beispielsweise zu lesen, die Menschen seien Tempel, in dem der Geist Gottes lebe. Und im alten Testament werde der Mensch als leblose Gestalt



Gabriel Looser befasst sich seit Jahren mit spiritueller Sterbebegleitung.



Foto: Maria Schmid

Spiritualität beginnt nach Auffassung von Gabriel Looser dort, wo der Fokus nicht mehr auf den Körper gerichtet ist, sondern auf jenen Teil des Menschen, der nicht stirbt.

bezeichnet, welcher der Odem Gottes eingehaucht werde. In diesem spirituellen Umfeld sei der Tod nicht mehr etwas Angst einflössendes, sondern ein wichtiger Abschnitt im Leben, auf welchen die Menschen mit Hoffnung zugehen dürfen. «Hoffnung deshalb, weil die Rückkehr ins Göttliche mit einem ungeahnten Zuwachs an Lebendigkeit verbunden ist», erklärt Looser. Zwar sei er sehr kritisch Spekulationen gegenüber, was nach dem Tod folge, und dogmatische Lehren machten ihn misstrauisch. «Ich glaube, dass das, was wir erleben werden, so gross ist, dass Worte es gar nicht umschreiben und auch Menschen mit tief gehender Meditationserfahrung nur erahnen können.» Trotzdem sei es notwendig, darüber zu reden. «Die Wahrheit ist dann vielleicht vergleichbar mit einem Blumenstraus, von dem jeder eine andere Blume wahrnimmt.» Jede Religion oder Theorie erfasse einen Aspekt, aber keine das Ganze. «Streitereien darüber, wer Recht hat, sind deshalb einfach sinnlos.» Als wichtige Wissensquelle bezeichnet der 61-Jährige die Schilderungen von Menschen mit Nahtod-Erfahrungen. Darin spiele Licht eine wichtige Rolle, sagt Looser und verweist auf die Bibel, wo Gott oder göttliche Boten den Menschen immer wieder als Lichtgestalten erscheinen. Das Licht in den Nahtod-Erfahrungen sei «hell, liebevoll bergend und willkommen heissend». Weiter hätten Menschen mit Nahtod-Erfahrung oft ihr ganzes Leben nochmals an sich vorbeiziehen sehen. Sie hätten mit grossem neuen Wissen darauf zurückblicken und erkennen können, wann sie

richtig und wann sie falsch gehandelt hätten. Nicht ein Gericht habe sie beurteilt, sondern sie selber, jedoch in einem «verstehenden, wohlwollenden Rahmen». Möglicherweise könne ein solcher Erkenntnisprozess qualvoll sein. Manchmal sei es ja auch im realen Leben schmerzhaft, sich weiterzuentwickeln und Schicksalsschläge als Chance zu sehen.

An eine endlose Feuerstrafe in der Hölle glaube er indes nicht. «Ziel ist, etwas zu lernen und zu realisieren, was uns noch fehlt. Gott, oder wie wir die letzte Kraft nennen, lässt wachsen und erkennen.» Letztlich 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. «Es ist für mich ein ehernes Gesetz, ihnen gegenüber nicht als Prediger und Missionar aufzutreten.» Das Wichtigste seien das Bewusstsein, die Einstellung im Herzen und die Überzeugung, mit welcher eine begleitende Person einen sterbenden Menschen aufsuche. Ein spiritueller Begleiter, welcher dem Tod hoffnungsvoll entgegenblicke, schaffe eine ganz andere Atmosphäre als einer, der sich vor dem Sterben fürchte – «ganz ohne Worte und Räucherstäbchen». Die Sterbenden spürten das >>

– und zuweilen auch feinfühlig Besuchende. Das Wissen um den unsterblichen Bereich, der sich nur schwer benennen lasse, ermögliche es spirituellen Sterbebegleitenden, auch Situationen auszuhalten, in denen ihnen das körperliche Leiden der Sterbenden sehr nahegehe: «Dieser Aspekt des Sterbens kann sehr brutal sein», sagt Looser. Das habe er nicht nur als Spitalseelsorger, sondern auch als Sohn beim Tod seiner Mutter erfahren müssen. Aber irgendwo sei immer die Gewissheit gewesen, dass dieser Weg aus irgendeinem Grund notwendig sei.

Manche Menschen machten aus Angst «ganz zu», wenn sie alt und krank seien, andere begannen zu spüren, dass sie es sich vielleicht zu leicht gemacht und wesentliche Fragen vernachlässigt hätten. Sie zeigten zuweilen Offenheit, darüber zu reden. Dann ergäben sich tiefe Gespräche. «Ich rede aber nur über meine Überzeugung, wenn ich ausdrücklich gefragt werde», betont Looser. Grosse Mühe bereitet ihm die Diagnose «nicht mehr ansprechbar.» Er empfinde es als «schrecklichen Irrtum» anzunehmen, Menschen im Koma merkten nichts mehr. «Zwar können sie sich nicht mehr mitteilen, aber von Leuten, die wieder aus dem Koma erwacht sind, weiss man, dass sie genau mitbekommen hatten, was um sie herum geschah.» Es gebe immer eine Ebene, auf welcher die Wahrnehmungen erhalten blieben, zeigt sich Looser überzeugt – und je weiter das Sterben fortschreite, desto feinfühlicher würden die Menschen. Aus spiritueller Sicht erleichtere es das Koma manchmal sogar, die Sterbenden zu erreichen. «Nebst guten Aspekten hat die heutige Medizin auch schwierige Aspekte. Man kann sich vollauf mit allen Therapien und ihren Nebenwirkungen beschäftigen und ganz lange darüber reden. Dies kann eine Abwehrhaltung sein und bedeuten: Komm mir ja nicht mit etwas anderem.» Bei Sterbenden im Koma seien keine Worte mehr nötig. Und das Bewusstsein, mit welchem spirituelle Sterbebegleiter ihre Aufgabe wahrnahmen, erzeuge keine Angst mehr: «Die ist nur da, so lange wir denken und reden.» Manchmal seien es aber doch auch ein paar Worte, welchen in Menschen die Bereitschaft entstehen liessen, loszulassen. Looser erzählt von einer schwer kranken, der Seelsorge an sich sehr kritisch gegenüberstehenden Frau im Koma, welche den Eindruck erweckte, irgendetwas halte sie davon ab, zu gehen. «Ich sagte nur, sie dürfe hier alles lassen, wie es ist, und sie werde in einer anderen Welt mit viel Liebe empfangen.» Kurz darauf starb die Frau.

Rituale und Traditionen

Wenn er in Weiterbildungsveranstaltungen – auch als Dozent von Curaviva Weiterbildung – Pflegefachleuten seine Überzeugungen erläutere, erlebe er eigentlich alles: «Die einen sind offen und dankbar, andere haben wohl ein Berufsethos, aber mehr im fürsorglichen Sinn.» Palliative Care sei ein sehr wichtiger Aspekt, betont Looser, aber Spiritualität sei nicht ihre primäre Aufgabe. Andererseits schliesse Spiritualität Palliative Care nicht aus: «Wenn die Leute im Kot liegen und schwitzen und furchtbare Schmerzen haben, komme ich bei ihnen mit Spiritualität auch nicht weiter.» Der körperliche Aspekt sei wichtig in dem Sinn, dass damit 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 den Pflegenden sei in

Spiritualität ist ...

«Spirituelles Bewusstsein heisst für mich (unter anderem): Ich lebe im Bewusstsein, dass ich in der Transzendenz geboren bin, dass ich ein Teil des Göttlichen bin und damit unsterblich und unzerstörbar.

Wenn ich einem Menschen begegne, tue ich das im Bewusstsein, dass in ihm Christus lebt, dass er ein Buddha ist, dass sein wahrer Kern göttlich ist und damit unsterblich.

Da ich in meinem tiefsten Inneren diesen göttlichen Kern auch trage, entsteht ein Gefühl tiefer Verbundenheit.

Daraus ergibt sich im praktischen Umgang mit meinen Mitmenschen von allein eine Haltung des Ja im Herzen.

Dies ist das Ideal. Ich bin auf dem Weg dazu – das ist Spiritualität.» **» Gabriel Looser**

den letzten Jahren das Bewusstsein für Spiritualität gewachsen. Aber ohne Unterstützung von oben könnten sie nicht viel bewirken. Und er spüre auch bei ihnen eine grosse Unsicherheit, 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 doch noch um mehr gehen müsste als das, was allgemein diskutiert wird, lässt die heutige Welt vor allem im Bereich Sterben sehr allein.»

Im Heim wie in der Familie seien Rituale nach dem Tod wichtig, 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 verbreitet war, verloren gegangen sind. «Sie waren wichtig – für die Toten wie für die Überlegenden.»

Hilfreich sei dabei aber nicht das Beten, der Tote möge nicht in die Hölle kommen, sondern die Engel anzurufen, die Seele in Empfang zu nehmen und zu Gott zu führen, wie es in alten Gebeten vorkommt. Spirituellen Quellen sei zu entnehmen, dass sich der unsterbliche Bereich manchmal schwertue damit, sich aus der Materie zu lösen und etwas verwirrt sei. Das drei Tage dauernde Warten ermögliche eine harmonische Herauslösung. Die Hindus wählten einen anderen Weg: Sie verbrennen die Toten raschestmöglich und nehmen der Seele mit dem Verschwinden des Körpers den Grund, sich an der Welt festzuhalten, die sie verlassen muss. Die Tibeter wiederum lesen den Toten 49 Tage – dies die Frist bis zur nächsten Reinkarnation – aus dem Totenbuch vor. Der erste Eintrag: «Du bist jetzt tot.» ●

Weitere Informationen: www.institutlooser.ch