

Synopsis der Einführungen in die Schritte und Einheiten des Celler Modells

<p>Verlaß mich nicht, wenn ich schwach werde, 1993</p> <p>Andreas Ebert, Peter Godzik (Hrsg.): Verlaß mich nicht, wenn ich schwach werde. Handbuch zur Begleitung Schwerkranker und Sterbender im Rahmen des Projekts „Sterbende begleiten – Seelsorge der Gemeinde“, Hamburg: E.B.-Verlag Rissen 1993 (in Zusammenarbeit mit Christoph Baum†, Willy Boysen, Christine Denzler-Labisch†, Margot Desenick, Horst Dirks, Rosemarie Dirks, Wiltrud Hendriks, Doris Hetzler, Dr. Hartmut Mühlen, Brigitte Müller, Dr. Gerhard Pfister, Alfred Seiferlein, Jochen Senft†, Marlies Söhlke, Elisabeth von Spies, Lotte Strack, Burkhard Straeck, Wiebke Thomsen und Karin Witte).</p> <p>Teilnehmer-Handbuch: ISBN 978-3923002665 Kursleitungs-Handbuch: ohne ISBN (nur gegen Kursteilnahme)</p>	<p>Sterbende begleiten lernen, 2018</p> <p>Bernhard Bayer, Dirk Blümke, Georg Hug, Kerstin Kurzke, Ulrich Wahl: Sterbende begleiten lernen. Das <i>Celler Modell</i> zur Qualifizierung Ehrenamtlicher für die Hospizarbeit im Auftrag der Malteser Fachstelle Hospizarbeit, Palliativmedizin & Trauerbegleitung und der Diakonie Deutschland herausgegeben von Dirk Blümke. Vollständig überarbeitete und aktualisierte Neuauflage, Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh, in der Verlagsgruppe Random House GmbH, München, 2018.</p> <p>Kursleitungshandbuch: ISBN 978-3579073149 Materialien: ISBN 978-3579073187</p>
<p>Einleitung</p> <p>Die Materialien wurden in über zweijähriger Arbeit von einer Projektentwicklungsgruppe und in den Pilotgruppen des Projekts (in den evangelisch-lutherischen Gemeinden Berg am Starnberger See und Lemgo sowie in der ökumenischen Hospizgruppe Flensburg) zusammengetragen. Wir danken den vielen, ohne die dieses Projekt und dieses Buch nie entstanden wäre. Ihre Namen sind auf dem Deckblatt vermerkt. Die Einleitungen zum ersten und dritten Teil des Buches stammen im Wesentlichen von Peter Godzik, der auch die Rohfassung des Manuskripts erstellt hat; die Ein- und Überleitungen zu den einzelnen Schritten im ersten und dritten Teil sowie die Verbindungstexte im Praktikums- teil wurden von Andreas Ebert verfaßt.</p> <p>Für Anregungen und Verbesserungsvorschläge sind wir dankbar und wünschen diesem Buch wache LeserInnen, die selbständig und kritisch mit dem Material umgehen, das wir zusammengestellt haben.</p>	<p>Hospizbewegung</p> <p>Das sogenannte „Celler Modell“, das ursprünglich von Andreas Ebert und Peter Godzik als Gemeindeentwicklungsmodell der Vereinigten Evangelisch-Lutherischen Kirche Deutschlands (VELKD) konzipiert wurde, ist mittlerweile ein fester Bestandteil innerhalb der Hospizbewegung selbst geworden.</p> <p>Die nun vorliegende vierte grundlegende Bearbeitung integriert sowohl die Veränderungen in der Erwachsenenhospizarbeit mit den Anforderungen der Kinder- und Jugendhospizarbeit und hat sich insbesondere des Vertiefungskurses und der Praxisphase angenommen. Nach wie vor finden sich die Orientierung an der Themenzentrierten Interaktion und die Ausrichtung an biblischen Leitbildern wieder, ergänzt um systemisches Wissen, Übungssequenzen, zeitgemäße Texte und angereichert um das Erfahrungswissen aus dreißig Jahren Hospiz- und Palliativarbeit sowie Trauerbegleitung.</p>

Grundkurs	Grundkurs
<p>Die Emmausjünger (Lukas 24,13-35)</p> <p>Die Ostergeschichte von den beiden Männern, die traurig nach Emmaus wandern, bildet die Grundlage des Grundkurses.</p> <p>Zur Situation: Jesus ist wenige Tage zuvor hingerichtet worden. Die beiden Männer gehören zum Kreis seiner Anhänger. Sie haben all ihre Hoffnung auf Jesus gesetzt, den sie für den Messias hielten. Jetzt ist diese Hoffnung offenkundig zunichte.</p> <p>Lesen Sie diese Geschichte zweimal langsam und aufmerksam durch und achten Sie dabei zunächst auf <i>die beiden Jünger</i>. Können Sie sich in die Gefühle dieser Männer hineinversetzen? Versuchen Sie zu beobachten, wie sich diese Gefühle im Laufe der Geschichte wandeln. Kennen Sie selbst solche Gefühle und solche Wandlungen? Erinnern Sie sich an Trauer-Prozesse in Ihrem Leben und daran, wie sich die Trauer gewandelt hat. In welche Phase der Geschichte können Sie sich am besten hineinversetzen? Was fällt Ihnen am schwersten? Weshalb konnte auch die Botschaft der Frauen die Männer nicht aus der Depression reißen?</p> <p>Wenden Sie beim zweiten Mal die Aufmerksamkeit <i>Jesus</i> zu. Beobachten Sie genau, was er tut. Versuchen Sie, seine Verhaltensweise zu verstehen. Stellen Sie Ihre eigenen Vermutungen an: Weshalb befragt er die beiden über Dinge, die er längst weiß? Weshalb legt er ihnen die Bibel aus? Weshalb stellt er sich, als wolle er weitergehen, und bleibt dann doch? Weshalb entschwindet er vor ihren Augen? Welche der Verhaltensweisen Jesu würde Ihnen in einer Situation von Trauer und Verzweiflung guttun? Womit hätten Sie vielleicht Schwierigkeiten?</p>	<p>EINHEIT 1: WIR MACHEN UNS AUF DEN WEG</p> <p>Zu dieser ersten Einheit des Vorbereitungskurses kommt die Kursgruppe zum ersten Mal zusammen. Neues liegt vor ihnen. Sie lassen sich aufeinander und auf einen gemeinsamen Weg ein. Diese Einheit soll ihnen eine Orientierung darüber geben, was auf sie zukommen wird.</p> <p>Es sind drei Gruppenkonstellationen möglich: Im Kurs werden Ehrenamtliche (EA) für die Erwachsenenospizarbeit oder für die Kinder- und Jugendospizarbeit qualifiziert. Das Kursmodell bietet aber auch die Möglichkeit, EA gemeinsam in einem sogenannten integrierten Kurs für ihre jeweiligen zukünftigen Aufgaben in einer der beiden Einsatzfelder vorzubereiten. Je nach Gruppe sollte bei der Gestaltung der Einheiten der Blick auf die zukünftigen Aufgaben, die die EA übernehmen sollen, gerichtet werden.</p> <p>Bei einem integrierten Kurs sollte auf die Unterschiedlichkeiten von Begleitungen Erwachsener zu Hause, im Heim, im Krankenhaus und in der Begleitung von Familien mit lebensverkürzend erkrankten Kindern und Jugendlichen bzw. in der Begleitung Abschied nehmender Kinder hingewiesen werden. Diese verschiedenen Aspekte werden immer wieder im Kurs zur Sprache kommen.</p>

Erster Schritt: wahrnehmen

In der Emmausgeschichte ist das erste, was wir von Jesus erfahren, daß er wahrnimmt, daß hier zwei Menschen sind, die Beistand und Begleitung brauchen. Er spürt, wie ihnen zumute ist und weiß, daß sie sich aus eigener Kraft nicht aus der Depression erlösen können.

Wahrnehmung ist Voraussetzung echter Begegnung. Wenn ich mich selbst nicht wahrnehmen kann, kann ich auch andere nicht wahrnehmen. Wenn ich den anderen Menschen nicht wahrnehmen kann, kann ich ihn auch nicht begleiten. Ich laufe sonst Gefahr, ihm gut gemeinte Ratschläge zu geben oder all das zu tun, was meinem eigenen Bedürfnis in einer ähnlichen Situation entsprechen würde. Das kann aber für mein Gegenüber genau das Falsche sein, weil dieser Mensch anders ist als ich.

Um andere wahrzunehmen, muß ich meine Wahrnehmungsfähigkeit ganz allgemein entwickeln. Das läßt sich auf jedem Waldspaziergang üben. Ich versuche zum Beispiel, sehr bewußt zu sehen. Ich bleibe vor einem Baum stehen, betrachte ein einziges Blatt, nehme mir dazu Zeit. Ich verzichte auf ein Urteil. Ich will nur sehen. Oder ich lausche und versuche, die verschiedenen Geräusche wahrzunehmen: den Gesang der Vögel, das Rauschen des Windes, Verkehrslärm. Auf ähnliche Weise kann ich alle meine Sinne schärfen: Was sehe, höre, rieche, schmecke, spüre ich?

Zur Selbstwahrnehmung gehört, daß ich meine eigenen Gefühle zulassen und ausdrücken kann. Wie ist das, wenn ich traurig oder verzweifelt bin, wenn ich glücklich bin oder erleichtert, wenn ich einsam bin oder Angst habe? Ich mache mir bewußt, wie ich normalerweise mit den eigenen Gefühlen umgehe. Kann ich Schmerz und Trauer zulassen? Kann ich mich freuen? In welchen Situationen lache oder weine ich ...?

Nehme ich die Menschen um mich wahr? Weiß ich, wie es meinen Familienangehörigen, meinen Freunden und Nachbarn geht? Wie kann ich andere präziser wahrnehmen, ohne meine eigenen Gefühle und Stimmungen in sie hineinzuinterpretieren?

EINHEIT 2: WAHRNEHMEN

In der Emmausgeschichte ist das Erste, was wir von Jesus erfahren, dass er wahrnimmt, dass hier zwei Menschen sind, die Beistand und Begleitung brauchen. Er spürt, wie ihnen zumute ist, und weiß, dass sie sich aus eigener Kraft nicht aus der Verzweiflung befreien können.

Wahrnehmung ist die Voraussetzung für echte Begegnung. Wenn ich mich selbst nicht wahrnehmen kann, kann ich auch andere nicht wahrnehmen. Wenn ich den anderen Menschen nicht wahrnehmen kann, kann ich ihn auch nicht begleiten. Ich laufe sonst Gefahr, ihm gut gemeinte Ratschläge zu \ geben oder all das zu tun, was meinem eigenen Bedürfnis in einer ähnlichen Situation entsprechen würde. Das kann aber für mein Gegenüber genau das Falsche sein, weil dieser Mensch anders ist als ich.

Um andere wahrzunehmen, muss ich meine Wahrnehmungsfähigkeit weiterentwickeln. Das lässt sich auf jedem Waldspaziergang üben. Ich versuche zum Beispiel, sehr bewusst zu sehen. Ich bleibe vor einem Baum stehen, betrachte ein einzelnes Blatt, nehme mir dazu Zeit. Ich will nur sehen. Oder ich lausche und versuche, die verschiedenen Geräusche wahrzunehmen: den Gesang der Vögel, das Rauschen des Windes, Verkehrslärm. Auf ähnliche Weise kann ich alle meine Sinne schärfen: Was sehe, höre, rieche, schmecke, spüre ich?

Zur Selbstwahrnehmung gehört, dass ich meine eigenen Gefühle zulassen und ausdrücken kann. Wie ist das, wenn ich traurig oder verzweifelt bin, wenn ich glücklich bin oder erleichtert, wenn ich einsam bin oder Angst habe? Ich mache mir bewusst, wie ich normalerweise mit meinen eigenen Gefühlen umgehe. Kann ich Schmerz und Trauer zulassen? Kann ich mich freuen? In welchen Situationen lache oder weine ich?

Nehme ich die Menschen um mich wahr? Weiß ich, wie es meinen Familienangehörigen, meinen Freunden und Nachbarn geht? Wie kann ich andere präziser wahrnehmen, ohne meine eigenen Gefühle und Stimmungen in sie hineinzuinterpretieren?

<p>Wahrnehmen ist so etwas wie „Wiedererkennen“ von etwas, was ich früher bereits erlebt habe und in mir trage. Diese Muster helfen mir, Unbekanntes einzuordnen. Aber sie sind auch gefährlich. Wahrnehmungsmuster können zu Projektionen führen. Das heißt: Anstatt die andere und ihre Gefühle wahrzunehmen, nehme ich nur das wahr, was sie in mir auslöst – also meine Gefühle. Ein erster Schritt zur Zurücknahme solcher Projektionen besteht darin, daß ich sie mir bewußt mache.</p>	
<p>Zweiter Schritt: mitgehen</p> <p>In der Emmausgeschichte heißt es von Jesus, er sei „mit ihnen gegangen“. Es tut gut, wenn in einer Notsituation jemand anders signalisiert: „Ich bin bei dir, ich begleite dich auf deinem Weg.“ Wir Menschen sehnen uns besonders in Zeiten der Trauer und des Leides nicht nur danach, bemerkt und wahrgenommen zu werden. Weil viele von uns fürchten, andere könnten sich von uns abwenden, wenn wir sie mit unserem Leid „belästigen“, halten wir Trauer und Schmerz oft verborgen. Gleichzeitig hoffen wir, daß derjenige, der unser Leid sieht, sich nicht erschreckt, empört, ängstlich, überfordert oder gleichgültig abwendet, sondern bei uns aushält und mitgeht.</p> <p>„Verlaß mich nicht, wenn ich schwach werde“ – diese Bitte aus Psalm 91 entstammt dem Gebet eines alten Menschen. Sie richtet sich zunächst an Gott. Aber die Nähe Gottes vermittelt sich fast immer durch die Nähe eines Mitmenschen. Jesus hat sich in seinem Todeskampf im Garten Gethsemane danach gesehnt, daß seine Jünger mit ihm wachen und ihn in seiner Not begleiten. Die Angst vor der Einsamkeit ist nichts, dessen man sich schämen muß. Und nichts kann den Glauben daran, daß Gott da ist, so stärken wie die Erfahrung, daß ein Mensch da ist, wenn ich ihn brauche.</p> <p>Viele Menschen erleben schon als Kinder, wie sie von Eltern verlassen werden. Viele erleiden im Lauf ihres Lebens Trennungen und Ehescheidungen. Es gab Zeiten, wo es vorkam, daß Menschen in Krankenhäusern zum Sterben in eine Abstellkammer geschoben wurden. Der Gott der Bibel aber sagt: „Es ist nicht gut, daß der Mensch allein sei ...“ Dieser Satz betrifft nicht nur die eheliche Gemeinschaft, sondern enthält eine biblische Grundaussage über das Menschsein.</p>	<p>EINHEIT 3: MITGEHEN</p> <p>In der Emmausgeschichte heißt es von Jesus, er sei „mit ihnen gegangen“. Es tut gut, wenn in einer Notsituation jemand Anderer signalisiert: „Ich bin bei dir, ich begleite dich auf deinem Weg.“ Wir Menschen sehnen uns besonders in Zeiten der Trauer und des Leides danach, bemerkt und wahrgenommen zu werden. Weil viele von uns fürchten, andere könnten sich von uns abwenden, wenn wir sie mit unserem Leid „belästigen“, halten wir Trauer und Schmerz oft verborgen. Gleichzeitig hoffen wir, dass derjenige, der unser Leid sieht, sich nicht erschreckt, empört, ängstlich, überfordert oder gleichgültig abwendet, sondern bei uns aushält und mitgeht.</p> <p>Mutter Teresa und ihre Schwestern in Kalkutta sahen ihre Lebensaufgabe darin, den Ärmsten der Armen wenigstens auf dem Sterbebett zu vermitteln, dass sie als Menschen geachtet wurden.</p> <p>Sister Francis Dominica, die Gründerin des weltweit ersten Kinderhospizes „Helen-House“ in England, läßt die Mutter des schwerstkranken kleinen Mädchens Helen für jeweils einen Nachmittag pro Woche in den Konvent ihres Ordens ein. Helens Mutter beschreibt eine zentrale Erfahrung aus dieser Begegnung mit folgenden Worten: „To talk to somebody outside the hospital and also outside the immediate circle of relatives, someone who wanted to get an idea of what the real Helen was like, was hugely comforting.“ („Sich mit jemanden zu unterhalten, der nicht zum Klinikpersonal und auch nicht zum Kreis der Verwandtschaft gehört hat, jemandem nahe zu bringen, der wissen wollte, wer Helen wirklich war, war stärkend und tröstend.“)</p> <p>Oft bedarf das Mitgehen keiner Worte. Worte, die zu früh gesprochen werden, weil ihr Sprecher das Schweigen und das bloße Dasein nicht aushält, können verpasste Chancen sein.</p>

Der Gott der Bibel ist ein Gemeinschaftsgott, der Beziehung, Nähe und Liebe will. Der alttestamentliche Gott Jahwe ist ein Gott, der mitgeht: „Ich will mit dir sein“, sagt er zu Mose und zu vielen seiner Propheten. Nach Gottes Ebenbild sind auch wir Menschen zur Gemeinschaft und zum Miteinander-Gehen geschaffen. Deshalb gibt es kaum einen größeren Schmerz als den, alleingelassen zu werden. Beistand leisten auf dem Weg in den Tod bedeutet, einem Menschen seine Würde als Ebenbild Gottes zurückzugeben.

Mutter Teresa und ihre Schwestern in den Sterbehäusern von Kalkutta sehen und sehen ihre Lebensaufgabe darin, Menschen wenigstens auf dem Sterbebett zu vermitteln, daß sie gewollt sind.

Oft bedarf das Da-Sein und Mit-Gehen keiner Worte. Worte, die zu früh gesprochen werden, weil ihr Sprecher das Schweigen und das bloße Da-Sein nicht aushält, können verpaßte Chancen sein. Im Alten Testament wird von Hiob berichtet, der alles verloren hat und krank und einsam im Staub sitzt. Seine Freunde kommen, um ihn zu trösten (Hiob 2,11-13).

Solange die Freunde schweigen, sind sie wirkliche Tröster. Als sie zu reden beginnen und nach Erklärungen für Hiobs Unglück suchen, erreichen sie ihn nicht. Es gibt eine Zeit zu reden und eine Zeit zu schweigen. Das gilt auch für die Seelsorge und besonders für die Begleitung Sterbender.

In Vorbereitungsgruppen üben wir das Mitgehen in kleinen Schritten ein. Das beginnt mit so einfachen Dingen wie ein paar Gesprächsregeln für die Gruppe, die dem Verlauf des Gruppenprozesses dienen. Diese Regeln tragen dazu bei, daß jeder und jede die Verantwortung für sich selbst übernimmt und als selbständiger Mensch an der Vorbereitungsgruppe teilnimmt. Diese Eigenständigkeit ist eine der Voraussetzungen für die Begegnung am Krankenbett und für die Fähigkeit, aktiv mitzugehen.

Dritter Schritt: zuhören

In der Emmaus-Geschichte ist Jesus lange Zeit Zuhörer, bevor er zu sprechen beginnt. Er hört auf eine Weise zu, die den traurigen Jüngern hilft zu reden, das Herz auszuschütten, ihre Trauer in Worte zu fassen. Diese Art des Zuhörens erfordert die Aufmerksamkeit, Konzentration und Präsenz des ganzen Menschen.

Michael Ende erzählt in seinem berühmten Kinderbuch von dem Mädchen Momo, das die Gabe des Zuhörens hat. Zu Menschen, die Probleme haben, sagt man in dieser Geschichte: „Geh doch zu Momo!“ Durch bloßes Zuhören hilft Momo ihnen, das loszuwerden, was sie bedrückt. Momo gibt keine Ratschläge; aber sie hört so zu, daß die Menschen am Ende selbst eine Lösung finden. Auch Streithähne schickt man zu Momo. Durch ihre Art des Zuhörens hilft sie den Streitenden, sich auch gegenseitig zuzuhören und auf diese Weise zur Versöhnung zu gelangen. Sogar einen Vogel, der keinen Ton mehr von sich gibt, bringt Momo durch bloßes Zuhören wieder zum Singen.

Behindert wird Zuhören vor allem dann, wenn die Person, die zuhören will, selbst emotional so belastet ist, daß sie keinen inneren Raum mehr für ein Gegenüber hat. Das Zuhören wird auch dadurch erschwert, daß ich mich mit dem Problem des anderen nicht wirklich auseinandersetzen kann, weil es für mich selbst zu bedrohlich ist. Wenn ich mich beispielsweise nie mit den eigenen Ängsten vor dem Sterben auseinandergesetzt habe, werde ich kaum offen sein für das, was mir ein Sterbender über seine Ängste mitzuteilen versucht. Ich mache innerlich „zu“, auch wenn ich äußerlich den Anschein erwecke, zuzuhören. Womöglich biege ich sogar das Thema ab. Deshalb ist die Begleitung der Begleitenden so wichtig. Wer anderen erlaubt, sich auszusprechen, braucht selbst einen Ort der Entlastung und Aussprache.

Zuhören ist keine passive Angelegenheit. Durch die gesamte Haltung und durch hilfreiche Rückfragen kann ich signalisieren, daß ich anwesend bin und zuhöre.

EINHEIT 4: ZUHÖREN

In der Emmausgeschichte ist Jesus lange Zeit Zuhörer, bevor er zu sprechen beginnt. Er hört auf eine Weise zu, die den traurigen Jüngern hilft zu reden, das Herz auszuschütten, ihre Trauer in Worte zu fassen. Diese Art des Zuhörens erfordert die Aufmerksamkeit, Konzentration und Präsenz des ganzen Menschen.

Michael Ende erzählt in seinem berühmten Kinderbuch von dem Mädchen Momo, das die Gabe des Zuhörens hat. Zu Menschen, die Probleme haben, sagt man in dieser Geschichte: „Geh doch zu Momo!“ Durch bloßes Zuhören hilft Momo ihnen, das loszuwerden, was sie bedrückt. Momo gibt keine Ratschläge; aber sie hört so zu, dass die Menschen am Ende selbst eine Lösung finden. Auch Streithähne schickt man zu Momo. Durch ihre Art des Zuhörens hilft sie den Streitenden, sich auch gegenseitig zuzuhören und auf diese Weise zur Versöhnung zu gelangen. Sogar einen Vogel, der keinen Ton mehr von sich gibt, bringt Momo durch bloßes Zuhören wieder zum Singen.

In dieser Einheit geht es um die alltägliche Situation des Hörens, der wir in ihrem Aktiv- oder Passiv-Sein auf die Spur kommen wollen. Es geht um eine Haltung, die sich aktiv und bewusst auf das Gegenüber einstellt und einläßt.

Häufig verstehen Menschen in einer belastenden Lebenssituation sich selbst nicht mehr und wissen nicht, wie sie ihre Situation lösen können. Je mehr ein Mensch sich gedanklich damit beschäftigt (und auf seine Fantasien und Ängste zurückfällt), desto schwieriger kann dies für ihn werden. Kann ein solcher Mensch sich vor einem Gegenüber ausdrücken, so beginnen sich die Gedanken zu ordnen. So kann es passieren, dass ein Mensch sich ausspricht, ohne eine Antwort zu erhalten, und durch dieses „Veröffentlichen“ mehr Klarheit über seine Situation gewinnt und die Lösung selbst findet.

Unser Reden und Handeln, Denken und Fühlen in der Begleitung ergeben sich aus dem, was wir hören und wie wir es verstehen. Hier werden die Weichen für die Begegnung, den Dialog und die Begleitung gestellt. Wir können nur hören, was wir bewusst oder unbewusst zu hören bereit sind. Was wir bewusst oder unbewusst nicht hören wollen, hören wir auch nicht.

<p>Es gibt eine Reihe von Übungen und Ratschlägen zur Einübung eines „aktiven Zuhörens“. Eine davon ist der „kontrollierte Dialog“. Diese Übung ist hilfreich, weil die meisten von uns dabei merken, wie oft wir beim Reden unseres Gegenübers bereits mit unseren Gegenargumenten beschäftigt sind und deshalb gar nicht richtig zuhören. In der „Praxis“ können wir natürlich so nicht miteinander reden. Aber auch da kommt es darauf an, wenigstens in Gedanken erst einmal nachzuvollziehen, was der andere wirklich gesagt hat.</p> <p>Der Psychologe Friedemann Schulz von Thun hat in drei preiswerten Taschenbüchern unter dem Titel „Miteinander reden“ eine spannend geschriebene und allgemeinverständliche „Psychologie der Kommunikation“ entwickelt. Er betont darin unter anderem, daß wir beim Zuhören immer gleichzeitig „mit vier Ohren“ empfangen. Er nennt diese Ohren: Sach-Ohr, Beziehungs-Ohr, Selbstoffenbarungs-Ohr und Appell-Ohr. Das Problem dabei: „Der Empfänger hat prinzipiell die freie Auswahl, auf welche Seite der Nachricht er reagieren will.“</p> <p>Haben Sie sich schon einmal Gedanken gemacht, wie Sie selbst gerne sterben würden? Möchten Sie lieber zu Hause sein oder in einem Krankenhaus? Wünschen Sie sich einen schnellen Tod oder ein langsames Abschiednehmen? Wer soll in den letzten Tagen bei Ihnen sein? Wie wünschen Sie sich Ihre letzte Stunde?</p>	<p>Behindert wird unser Zuhören vor allem dann, wenn wir selbst emotional so belastet sind, dass wir keinen inneren Raum mehr für unser Gegenüber haben. Zuhören wird auch dadurch erschwert, dass wir uns mit dem Problem des Anderen nicht wirklich auseinandersetzen können, weil es für uns selbst zu bedrohlich ist und wir in unbewusster Schutzhaltung nicht mehr (aktiv) hören, obwohl wir akustisch jedes Wort aufnehmen. Wir machen innerlich zu, auch wenn wir äußerlich den Anschein erwecken zuzuhören. Oder ich weiche dem Thema bewusst aus.</p>
<p>Vierter Schritt: verstehen</p> <p>Jesus hat den Emmaus-Jüngern nicht nur zugehört; er hat sie auch verstanden. Und die Jünger haben sich verstanden gefühlt – sonst hätten sie ihn nicht später zum Bleiben genötigt. Von Jesus heißt es einmal im Johannesevangelium: „Er mußte niemand etwas fragen, denn er wußte, was in einem Menschen vorging.“ Unter den Heiligen der orthodoxen Kirche soll es einige gegeben haben, die die Gabe der „Herzensschau“ hatten: Sie verstanden einen anderen Menschen bis ins Innerste ohne Worte. Solch umfassendes Verstehen ist selten und auf eine besondere Gabe der Intuition zurückzuführen. Die eben angeführten außergewöhnlichen Beispiele für diese Gabe zeigen: Verstehen ist noch ein Schritt mehr als Zuhören, obwohl beides ineinander übergeht und Verstehen ohne Zuhören unmöglich ist.</p>	<p>EINHEIT 5: VERSTEHEN</p> <p>Jesus hat den Emmausjüngern nicht nur zugehört; er hat sie auch verstanden. Und die Jünger haben sich verstanden gefühlt – sonst hätten sie ihn nicht später zum Bleiben genötigt. Von Jesus heißt es einmal im Johannesevangelium: „Er musste niemanden etwas fragen, denn er wusste, was in einem Menschen vorging.“ Unter den Heiligen der orthodoxen Kirche soll es einige gegeben haben, die die Gabe der „Herzensschau“ hatten: Sie verstanden einen anderen Menschen bis ins Innerste ohne Worte. Solch umfassendes Verstehen ist selten und auf eine besondere Gabe der Intuition zurückzuführen. Die eben angeführten außergewöhnlichen Beispiele für diese Gabe zeigen: Verstehen ist noch ein Schritt mehr als Zuhören, obwohl beides ineinander übergeht und Verstehen ohne Zuhören unmöglich ist.</p>

<p>Schon präzises Zuhören und genaues Erfassen dessen, was mein Gegenüber sagt, ist schwierig. Wirkliches Verstehen ist noch schwieriger, weil das bedeutet, auch das zu hören, was mein Gegenüber nicht sagt, die Worte zwischen den Worten wahrzunehmen. Bei diesem Versuch ist die Gefahr groß, eigenes Denken, Wollen und Fühlen in die oder den anderen hineinzudeuten und mein Gegenüber falsch einzuschätzen. Um eine „Verstehende“ oder ein „Verstehender“ zu werden ist deshalb so etwas wie ein Läuterungsvorgang nötig, bei dem ich nach und nach unterscheiden lerne zwischen eigenen Gefühlen und Vor-Urteilen und dem, was von meinem Gegenüber herkommt.</p> <p>Verstehen ist ein umfassender Vorgang, der Gesagtes und Nicht-Sagbares umfaßt. Es gibt in der Regel nur wenige Augenblicke im Leben, wo wir uns wirklich verstanden fühlen oder wo wir andere wirklich verstehen. Verstehen ist nicht „machbar“ und setzt dennoch etwas voraus, nämlich Offenheit und Sensibilität für sich und andere.</p>	<p>Schon präzises Zuhören und genaues Erfassen dessen, was mein Gegenüber sagt, sind schwierig. Wirkliches Verstehen ist noch schwieriger, weil das bedeutet, auch das zu hören, was mein Gegenüber nicht sagt, die Worte zwischen den Worten wahrzunehmen. Bei diesem Versuch ist die Gefahr groß, eigenes Denken, Wollen und Fühlen in die oder den anderen hineinzudeuten und mein Gegenüber falsch einzuschätzen. Um eine „Verstehende“ oder ein „Verstehender“ zu werden, ist deshalb so etwas wie ein Läuterungsvorgang nötig, bei dem ich nach und nach zu unterscheiden lerne zwischen eigenen Gefühlen und Vor-Urteilen und dem, was wirklich von meinem Gegenüber herkommt.</p> <p>Verstehen ist ein umfassender Vorgang, der Gesagtes und Nicht-Sagbares umfasst. Es gibt in der Regel nur wenige Augenblicke im Leben, in denen wir uns wirklich verstanden fühlen oder in denen wir andere wirklich verstehen. Verstehen ist nicht „machbar“ und setzt dennoch etwas voraus, nämlich Offenheit und Sensibilität für sich selbst und andere.</p> <p>Die Begleitung sterbender Menschen und ihrer Angehörigen lässt sich nicht in ein Schema pressen; daher ist die Einheit „verstehen“ eher ein Herantasten an das Thema als die Präsentation eines fertigen Konzeptes. Es bleibt eine Ambivalenz von einer hohen Motivation, verstehen und helfen zu wollen, und partieller Ohnmacht und Hilflosigkeit gerade angesichts langer Krankheitsverläufe. Diese Spannung aushalten zu können ist ein wichtiger Beitrag in der Begleitung und soll hier erfahren werden.</p>
<p>Fünfter Schritt: weitergehen</p> <p>Als Jesus mit den Jüngern in Emmaus angekommen ist, tut er so, als wolle er weitergehen. Dadurch zeigt er, daß er die Eigenständigkeit der beiden achtet. Er gibt ihnen die Chance, selbst zu bestimmen, wieviel Distanz oder Nähe sie wollen oder brauchen. Er bindet sie nicht an sich, sondern läßt „probeweise“ los.</p> <p>Solches „probeweise Loslassen“ ist in jeder seelsorgerlichen Beziehung wichtig. Es gibt erstens dem Patienten die Möglichkeit, sich aus einer Beziehung zurückzuziehen, wenn er sie im Moment aus irgendwelchen Gründen nicht wünscht oder braucht. Es bewahrt zweitens die HelferIn oder den Helfer davor, sich unersetzbar zu machen.</p>	<p>EINHEIT 6: WEITERGEHEN</p> <p>Als Jesus mit den Jüngern in Emmaus angekommen ist, tut er so, als wolle er weitergehen. Dadurch zeigt er, dass er die Eigenständigkeit der beiden achtet. Er gibt ihnen die Chance, selbst zu bestimmen, wie viel Distanz oder Nähe sie wollen oder brauchen.</p> <p>Solches „probeweises Loslassen“ ist in jeder Begleitung wichtig. Es gibt erstens dem Begleiteten die Möglichkeit, sich aus einer Beziehung zurückzuziehen, wenn er sie im Moment aus irgendwelchen Gründen nicht wünscht oder braucht. Es bewahrt zweitens die HelferIn oder den Helfer davor, sich unersetzbar zumachen.</p>

<p>In allen helfenden Berufen und in jeder Helferrolle lauert die Gefahr, einen Menschen, der Hilfe braucht, unbewußt zu benutzen, um das eigene Selbstwertgefühl zu stärken. Gerade weil es wichtig ist, daß sich Menschen rufen lassen, falsch verstandenen Individualismus und blanken Egoismus hinter sich zu lassen und sich für andere zu engagieren, ist es nötig, daß Helferinnen und Helfer immer wieder die eigenen Motive überprüfen und sie allmählich „läutern“.</p> <p>Für diesen Prozeß ist eine Austauschgruppe eine wichtige Hilfe. Im Vertiefungskurs werden wir ausführlich auf Chancen und Gefahren der Helferrolle eingehen. Die folgenden Texte, eine alte Fabel, ein Wort von Dom Helder Camara und ein Gedicht von Margot Bickel, ermutigen dazu, ganz dazusein – und gleichzeitig immer in der Bereitschaft zu leben, ganz loszulassen.</p> <p>Zum „Weitergehen“ gehört die Konfrontation und Auseinandersetzung mit den eigenen Grenzen. Wie weit will ich bei der Zuwendung zu anderen gehen? Will ich weiter mit ihnen gehen? Oder kann ich mir vorstellen, an den Punkt zu kommen, wo ich ohne den hilfsbedürftigen Menschen weitergehen will oder muß?</p> <p>Die Frage nach dem Maß meines Einsatzes hängt auch von nüchterner Information ab. Jesus sagt einmal, wer einen Turm bauen will, solle die Kosten überschlagen. Das gilt für jedes Engagement.</p>	<p>In allen helfenden Berufen und in jeder Helferrolle lauert die Gefahr, einen Menschen, der Hilfe braucht, unbewusst zu benutzen, um das eigene Selbstwertgefühl zu stärken. Gerade weil es wichtig ist, dass sich Menschen rufen lassen, falsch verstandenen Individualismus oder blanken Egoismus hinter sich zu lassen und sich für andere zu engagieren, ist es nötig, dass Helfer*innen immer wieder die eigenen Motive überprüfen.</p> <p>Für diesen Prozess ist eine Austauschgruppe eine wichtige Hilfe. Im Vertiefungskurs (Einheit 3) werden wir ausführlich auf Chancen und Gefahren der Helferrolle eingehen. In einigen Materialien dieser Einheit wird ausdrücklich dazu ermutigt, ganz da zu sein – und gleichzeitig immer in der Bereitschaft zu leben, ganz loszulassen.</p>
<p>Sechster Schritt: bleiben</p> <p>Die Entscheidung, in einer belastenden Situation auszuhalten, erfordert Mut und Kraft und eine klare Entscheidung. Als Jesus im Garten Gethsemane seine Jünger bittet, mit ihm zu wachen, flüchten sie in den Schlaf. In der Emmausgeschichte bitten die Jünger den Auferstandenen: „Herr, bleibe bei uns!“ Er, der sich soeben zum Weitergehen anschickte, läßt sich zum Bleiben bewegen. An diesem Abend verdichtet sich die Gemeinschaft, die auf dem Weg begonnen hat. Der Gast bricht das Brot. Beim gemeinsamen Essen erkennen sie ihn. In diesem Augenblick verstehen sie auch die Zusammenhänge, verwandelt sich ihre Trauer in Frieden, Gewißheit und Freude.</p> <p>Einen Menschen zu begleiten und bei ihm zu bleiben, der lange krank ist, der kaum noch angesprochen werden kann, der mürrisch reagiert – das ist ein Entschluß, der immer wieder erneuert werden muß und der immer wieder ins Wanken geraten kann.</p>	<p>EINHEIT 7: BLEIBEN</p> <p>Als Jesus und die beiden Jünger Emmaus erreichen, schickt er sich an, sie zu verlassen. Sie aber bitten ihn zu bleiben. Noch können sie seine Gegenwart nicht entbehren. Noch sind sie nicht gestärkt genug, um allein zu bleiben.</p> <p>Diese Einheit geht von der Erkenntnis aus, dass die Entscheidung, in einer belastenden Situation auszuhalten und bleiben zu wollen, Mut und Kraft, aber auch eine innere und äußere Klarheit erfordert. Eine Familie zu begleiten und bei ihr zu bleiben, das Auf und Ab der Gefühle, die Hoffnung auf Genesung des Kranken oder Sterbenden und die Verzweiflung, wenn die Hoffnung zer schlagen wird, mitzuerleben – das ist ein Entschluss, der immer wieder erneuert werden muss und der immer wieder ins Wanken geraten kann.</p> <p>Einer Situation entfliehen zu wollen ist häufig in Unkenntnis und Unsicherheit über das, „was man noch tun kann/muss“, begründet. „Bleiben“ wird möglich,</p>

<p>Zwei Lieder, das eine ein zweistimmiger Wiederholungsgesang aus der ökumenischen Lebensgemeinschaft Taizé in Frankreich (EG 789.2), das andere ein bekannter Kanon (EG 483), laden uns ein, in die Bitte Jesu und in die Bitte der Emmausjünger einzustimmen: „Bleibt bei mir“ und „Bleib bei uns“.</p>	<p>wenn Kenntnisse über den Umgang mit der gesamten Familie eines Schwerstkranken oder Sterbenden und die eigene Sicherheit in der Begegnung mit Sterbenden und ihren Angehörigen zugenommen haben.</p> <p>Dahin möchte diese Einheit führen. Die Einheit „bleiben“ will einerseits erfahren lassen, wie wir in einer Situation aushalten können, und andererseits Anregungen liefern, wie unser Aushalten wirklich ein Aushalten und nicht ein bloßes Durchhalten werden kann.</p> <p>Dennoch gilt: Wenn wir merken, wir können nicht bleiben, heißt das, dass wir an eine Grenze gekommen sind. Es ist wichtig, darum zu wissen; nur so kann ein Umgang mit den Grenzen gefunden werden.</p>
<p>Siebenter Schritt: loslassen</p> <p>Im selben Augenblick, in dem die Emmaus-Jünger Jesus erkennen, entschwindet er. Er läßt sich nicht festhalten. Als Maria aus Magdala versucht, ihn zu umklammern, bittet er sie: „Rühr mich nicht an!“ Zum Leben gehört das Abschiednehmen. Jeder Abschied ist ein kleiner Tod, und der Tod fordert mehr als alles andere unsere Fähigkeit heraus, Abschied zu nehmen und loszulassen.</p> <p>Wir wissen nicht, in welcher seelischen Verfassung Jesus gestorben ist. Die Evangelien enthalten unterschiedliche Versionen der letzten Augenblicke Jesu. Nach Markus und Matthäus starb Jesus mit einem lauten Schrei, nachdem er zuvor gerufen hatte: „Mein Gott, warum hast du mich verlassen?“. Nach Lukas sagte Jesus: „Vater, in deine Hände befehle ich meinen Geist!“ Nach Johannes lauten die letzten Worte Jesu: „Es ist vollbracht!“ Verzweifelter Aufbäumen oder stille Ergebenheit – wir wissen es nicht. Das ist gut so. Denn so wissen wir nicht, wie „man“ als Christ in der Nachfolge Jesu zu sterben hat. Ob wir mit einem Schrei sterben werden oder in stiller Ergebenheit ist nicht entscheidend. Entscheidend ist, daß einer unser Fallen „unendlich sanft in seinen Händen hält“ (Rilke).</p> <p>Alle großen Religionen, und vor allem die mystischen Strömungen aller Religionen, sehen das Loslassenkönnen als das wichtigste Ziel des Lebens. Die klassischen spirituellen Disziplinen (schweigendes) Gebet, Fasten und Almosen geben sind Einübungen ins Loslassen – und damit Einübung ins Sterben.</p>	<p>EINHEIT 8: ABSCHIED NEHMEN</p> <p>Die Freunde Jesu, die seine Gegenwart in ihrem Haus in Emmaus gerade eben erst beglückt erfuhren, müssen ihn wieder gehen lassen. Er entschwindet ihnen; und sie können den Moment nicht festhalten und haben zugleich die Gewissheit, dass er lebt.</p> <p>Zum Leben gehört das Abschiednehmen. Jeder Abschied ist ein kleiner Tod – sagt der Volksmund –, und der Tod fordert mehr als alles andere unsere Fähigkeit heraus, Abschied zu nehmen. Im Verlauf einer tödlichen Erkrankung kommt der Punkt, an dem der Patient Abschied nehmen muss: von seinem Leben, seinen Beziehungen. Auch die Angehörigen nehmen Abschied. Sie müssen aber den geliebten Menschen – das Kind, den Vater, die Mutter u.a. – nicht vergessen. Die Beziehung kann in anderer Form weitergehen. Sie kann verwandelt werden. Dies ist nicht etwas, was von außen herangetragen werden kann, dies kommt aus dem Menschen, der mit dem Verlust leben lernt, selbst und kann Ergebnis eines längeren Prozesses sein.</p> <p>Es gibt ein Ende der Begleitung. Auch hier gilt, dass die Beziehung verwandelt werden kann. Dieser Moment des Abschiednehmens ist von entscheidender Bedeutung. Beide verabschieden sich voneinander – Begleiter und die Familie. Wie dieser Abschied gestaltet wird, sollte gut bedacht sein. Ein gemeinsamer Bezug – die Erinnerung an den Verstorbenen – kann alle weiterhin verbinden, auch über den Abschied hinaus.</p>

<p>Christen verstehen ihr Leben als Pilgerweg und Wanderschaft durch ein fremdes Land: „Wir haben hier keine bleibende Stadt, sondern wir suchen die zukünftige“ (Hebr. 13,14). Wer bei einem Sterbenden wacht, meditiert dabei gleichzeitig die eigene Vergänglichkeit und bereitet sich auf das eigene Sterben vor. Das berühmte Gedicht „Stufen“ von Hermann Hesse (1877-1962) ist eine Einladung, das Leben als Reise zu verstehen, auf der wir nirgends ganz heimisch werden können. Der Religionspädagoge Otto Betz gibt Hinweise, wie das Abschiednehmen zu erlernen ist. Ähnliche Gedanken macht sich Jörg Zink.</p> <p>Schweigen, Fasten, Beten sind Übungen im Loslassen. Viele Menschen sehnen sich heute nach Anleitung, ein „fruchtbares Schweigen“ neu zu erlernen. Der Benediktiner Anselm Grün gibt Einblick in seine klösterliche Erfahrung. Auch das Fasten ist eine Übung, die heute wiederentdeckt wird. Immer mehr Menschen verstehen den Zusammenhang von Leib, Seele und Geist. Seelische Erkrankungen können körperliche Ursachen haben – und umgekehrt. Das Fasten macht nicht nur den Körper leichter. Es wirkt sich auch auf Seele und Geist gesundend aus.</p>	
<p>Achter Schritt: aufstehen</p> <p>Die Überwindung der Lähmung und der Trauer äußert sich in neuer Vitalität. Die Emmaus-Jünger stehen auf und haben die Energie, den gesamten Weg nach Jerusalem zurückzulaufen, weil sie ihre Erfahrung nicht für sich behalten können, sondern mitteilen müssen.</p> <p>Wenn wir einen Menschen loslassen mußten, ist es irgendwann an der Zeit zu Ende zu trauern und wieder aufzustehen ins Leben. Die christliche Auferstehungsbotschaft besagt, daß auch für den Toten ein neues Leben beginnt. Christus, der Auferstandene, ist den Weg in dieses neue Leben vorausgegangen.</p> <p>Im Brauchtum vieler Völker hat sich die Erinnerung daran erhalten, daß das Loslassen vom Aufbruch und vom Aufstehen gefolgt wird. Bei Beerdigungen von Schwarzen in den USA spielt die Kapelle auf dem Weg zum Friedhof Trauermusik. Nach der Beerdigung aber folgen beschwingte Tanzweisen. Selbst der Brauch des „Leichenschmauses“, der bei uns in vielen Gegenden noch gepflegt wird, enthält eine Erinnerung an diesen Zusammenhang: Das Leben beginnt von neuem, das Leben geht weiter.</p>	<p>EINHEIT 9: AUFSTEHEN</p> <p>Am Ende der Emmausgeschichte stehen die Jünger auf und laufen zurück nach Jerusalem. Obwohl Jesus vor ihren Augen verschwunden ist, ist er bei ihnen; er ist in ihnen. So können sie sich in Bewegung setzen. Ihnen ist wieder eine Zukunft eröffnet. Abschied und Zukunft – das sind auch angesichts des Todes zwei Aspekte des einen Momentes.</p> <p>Die Zukunft sieht angesichts des Todes eines Menschen anders aus. Der Verstorbene ist zwar tot, aber er begleitet uns auf andere Weise. Ruthmarijke Smeding spricht von der Regenbogenzeit. Es ist wieder möglich, sich dem Leben zuzuwenden – so wie die beiden Jünger das in der Emmausgeschichte tun.</p> <p>Wenn ein Mensch stirbt, ist das für alle Beteiligten ein tiefer Einschnitt; ihr Leben ist anders als vorher. Egal, wie ihr Verhältnis zum Verstorbenen war: Die Angehörigen empfinden eine Lücke, sie sind verunsichert und manchmal mit den Dingen des täglichen Lebens überfordert.</p>

Existenzielle Fragen melden sich: Wie soll es weitergehen? Warum lässt er mich allein? Wo ist sie jetzt? In Angehörigen und Begleitern tauchen unterschiedliche Gefühle auf, die in ihrer Intensität manchmal schwer zu begreifen sind: Traurigkeit, Wut, Angst um die eigene Existenz, Perspektivlosigkeit, Erleichterung über erfahrene Begleitung ...

Die Frage nach dem Sinn des Todes eines Menschen, nach dem Sinn des Leids, nach dem Sinn des eigenen Lebens kann plötzlich im Raum stehen, ebenso wie die Fragen: Wo komme ich her? Wo gehe ich hin? Ist mit dem Tod alles aus? Werden wir uns irgendwann, irgendwo wieder begegnen?

Dass die Toten auferstehen, bekennen Christen – ganz besonders im Gottesdienst. Wie das ist oder einmal sein wird, weiß keiner. Aber im christlichen Glauben sind Hoffnungen lebendig, die Menschen im Lauf der Jahrhunderte gestärkt und getröstet haben. Sie verbinden sich mit der Auferstehung Jesu, die von den ersten Jüngern unmittelbar nach seinem Tod erfahren und weitergesagt wurde (vgl. die Emmausgeschichte).

In dieser Einheit informieren wir über christliche Vorstellungen vom Leben nach dem Tod, schauen aber auch auf Bilder und Vorstellungen in anderen Religionen. Auch das „christliche Abendland“ verfügt über ein breites Spektrum von Bildern und Symbolen, von denen keines Anspruch auf ausschließliche Wahrheit erheben kann.

Was für einen Menschen hilfreich ist, welche Hoffnungsbilder ihn tragen, entscheidet letztlich jede/r für sich. Wir sollten daran denken, dass das Sterben eines Menschen Eindrücke hinterlässt, die oft schwer wiederzugeben sind. Jeder einzelne Mensch verarbeitet sie auf seine Weise.

Vertiefungskurs	Vertiefungskurs
<p>Einführung</p> <p>Bei der Begleitung Schwerkranker und Sterbender kann es geschehen, daß die Betroffenen eine Art „Lebensbeichte“ ablegen wollen. Oder es gibt eine Reihe von unerledigten Dingen, die ausgesprochen und bearbeitet werden müssen. Es kommt auch vor, daß die Schwerkranken und Sterbenden beichten wollen und Stärkung durch Krankensalbung und Abendmahl begehren. Dann ist es gut, wenn die Helfer und Begleiter in der Lage sind, mit diesem Wunsch angemessen umzugehen. Manchmal wird es sinnvoll sein, einen Priester oder einen Pastor zu rufen. Manchmal sind wir als Begleiter aber auch selber gefordert, dazubleiben, zuzuhören und ein lösendes Wort der Vergebung und des Zuspruchs zu sagen.</p> <p>Das lösende Wort der Vergebung wird nur der recht sagen können, der am eigenen Leibe erfahren hat, was es heißt, Belastendes vor einem anderen auszusprechen und durch ihn Zuspruch und Ermutigung zu einem unbeschwerten Leben zu empfangen. Deshalb laden wir in diesem Vertiefungskurs dazu ein, sich auf die Erfahrung der Beichte, des lösenden Wortes, einzulassen, die Schritte mitzugehen, die das Aussprechen von Belastendem und das Sich-Anvertrauen einem anderen Menschen gegenüber ermöglichen und zu der Erfahrung befreiten Lebens führen, die gerade auch für das Sterben so wichtig ist.</p>	<p>Vertiefungskurs</p> <p>EINHEIT 1: WIR SEHEN WEITER</p> <p>Grundlage für den Vertiefungskurs bildet die Geschichte von der Heilung aus Lähmung (Mk 2,1-12). Sie liefert insbesondere im Blick auf die Freunde, die den Gelähmten zu Jesus bringen, oder die anderen beteiligten Personen wie die Umstehenden, Fragestellungen und Gesichtspunkte, die uns im Vertiefungskurs bewegen.</p> <p>Die biblische Geschichte „Heilung aus Lähmung“ wird situativ, punktuell, personenbezogen und unter verschiedenen Perspektiven, d.h. systemisch betrachtet. Es geht nicht nur um ein äußeres lineares Geschehen, sondern gerade auch um innere Vorgänge in den handelnden und beteiligten Personen.</p>
<p>Erster Schritt: gerufen</p> <p>„Berufung“ geschieht auf ganz unterschiedliche Art. In der Alltagssprache sagen wir manchmal: „Dazu fühle ich mich nicht berufen!“ So drücken wir aus, daß „Berufung“ etwas mit unserem Fühlen zu tun hat. Manchmal weiß ich ganz genau, was „dran“ ist, was ich jetzt tun muß, was ich – und nur ich – tun kann und soll. Das ist wie eine innere Stimme, die uns zu etwas Bestimmtem drängt. Diese Stimme kann sich auf relativ alltägliche Dinge beziehen; sie kann aber auch große Lebensentscheidungen vorbereiten. Eine Frau mit 60 spürt plötzlich den Drang in sich zu malen und gelangt so zu einer späten künstlerischen Berufung. Ein junger Mann „weiß“, daß er Arzt werden muß, um in die Entwicklungshilfe zu gehen. Manche erleben, daß sie ein bestimmtes Thema jahre- und jahrzehntelang nicht losläßt, obwohl sie es abschütteln wollen und Angst davor haben, eine bestimmte „Berufung“ zu haben.</p>	<p>EINHEIT 2: SICH ENTSCHLIESSEN</p> <p>In der Geschichte von der Heilung aus Lähmung richten wir unseren ersten Blick auf die Männer, die den Gelähmten zu Jesus bringen. Wir finden sie in dieser Situation vor. Wie aber ist es dazu gekommen? Warum haben sie sich dazu entschlossen? Wer oder was hat sie dazu gerufen? Warum fühlen sie sich berufen, dies zu tun? Modern gesprochen: Was ist ihre Motivation? Darüber erzählt uns die Geschichte nichts. Weit hinter oder vor der Handlung liegen die Weichenstellungen für das, was die Männer jetzt tun.</p> <p>Auch jede und jeder von uns steht in der je eigenen Lebenssituation. Nicht immer haben wir diese Lebenslagen selbst gewählt oder gestaltet; wir finden uns darin vor – in den jeweiligen Bezügen zu bestimmten Menschen, an bestimmten</p>

Man kann sich beim Umgang mit der eigenen inneren Stimme auch „verhören“. Früher sind viele Menschen ins Kloster gegangen, weil sie dachten, das sei die einzige Möglichkeit, Gott gefällig zu leben. In uns sind viele Stimmen am Werk: Wünsche, Ansprüche, Ideale, der Druck unserer Eltern und anderer Menschen, die uns nahestehen. Deswegen ist die Prüfung einer „Berufung“ oft schwierig. Wenn es um wichtige Entscheidungen geht, sollte deshalb eine Berufung immer mit anderen besprochen werden, die über gesunde Menschenkenntnis verfügen und meine Motivation hinterfragen können.

Berufung kann auch von außen kommen. Eines Tages kommt ein Anruf, und man fragt mich, ob ich bereit bin, eine ganz bestimmte berufliche Aufgabe zu übernehmen. Ich spüre plötzlich, daß diese Stelle „stimmt“. Es kann aber auch geschehen, daß ich augenblicklich weiß, daß das nichts für mich ist. Oder: Ich sehe im Fernsehen einen Film über ein ganz bestimmtes gesellschaftliches Problem und es durchzuckt mich. Ich weiß, daß ich jetzt dran bin und mich engagieren muß.

In der klassischen christlichen Spiritualität wurde eine Berufung immer so geprüft: Kam sie von außen, mußte der Mensch sich prüfen, ob er ein freies inneres Ja zu diesem Ruf in sich entdecken konnte. Kam sie von innen, mußte sie immer durch psychologisch und spirituell erfahrene Begleiter von außen geprüft und bestätigt werden.

Jeder Mensch ist nach christlicher Auffassung dazu berufen, anderen beizustehen und zu dienen. Das kann allerdings sehr unterschiedliche Formen annehmen und hängt unter anderem von der Situation und den Gaben ab, die jemand mitbringt.

Bis vor nicht allzu langer Zeit fühlten sich „Laien“ in der Kirche für die meisten Aufgaben weder berufen noch zuständig. Das galt ganz besonders für den Bereich der Verkündigung und Seelsorge. Oft hatten sie das Gefühl, mit den theologisch geschulten Pfarrern nicht mithalten zu können. In den letzten Jahren wandelt sich das Bild: Immer mehr Menschen in kirchlichen Gruppen und Gemeinden entdecken die eigene geistliche und fachliche Kompetenz in vielen Bereichen des kirchlichen Lebens. Sie wollen aus der Rolle der Nur-KonsumentInnen heraustreten und engagiert mitarbeiten. Dazu wünschen sie sich Pfarrerinnen und Pfarrer, die begleiten ohne zu gängeln, die nicht nur Aufgaben delegieren, sondern selbst Zuhören lernen und Macht abgeben können.

Orten, in bestimmten Aufgaben und Herausforderungen; auch in dem Entschluss, uns in der (Kinder- und Jugend-)Hospizarbeit zu engagieren.

Die Einheit 2 heißt „sich entschließen“.

Es ist gut, innezuhalten und einmal zu fragen: Wie bin ich geworden, wer bin ich heute? Warum will ich tun, was ich tun will? Es ist ein spannender Blick auf Personen in meinem Leben, prägende Ereignisse – beispielsweise auch der Zeitgeschichte –, persönliche Erlebnisse, Überlegungen, Wertvorstellungen ..., die dazu geführt haben, dass ich mich entschlossen habe, die Vorbereitung zur ehrenamtlichen Mitarbeit in der Hospizarbeit zu machen, um dann in der (Kinder- und Jugend-)Hospizarbeit mitzuwirken.

Im Hintergrund steht die Erfahrung, dass in unser Helfen immer unsere eigenen Erfahrungen und Erlebnisse, unsere Geschichte und unsere Erwartungen eingehen. Diese können so sehr in den Vordergrund treten, dass sie ein freies Zugehen auf andere Menschen verhindern. Darum ist es wichtig, die eigenen Motive und (unbewussten) Bedürfnisse zu klären, die gerade auch in unser Helfenwollen hineinwirken. Geben und Nehmen, die eigenen Wünsche und die des Gegenübers müssen in ein ausgeglichenes Verhältnis gebracht werden. Nur so können wir uns selbst und dem anderen Menschen gerecht werden.

Die Einheit „sich entschließen“ will für die Fragen der Motivation, der Motive sensibilisieren. Ein erster Schritt dazu ist, die eigene Identität, aber auch die Identitäten anderer (der anderen Gruppenteilnehmer*innen) wahrzunehmen und zu würdigen. Denn sie sind der Nährboden für unser Tun und Handeln – in der Begegnung mit Menschen – auch in der Begleitung von Familien mit lebensverkürzend erkrankten Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.

Zweiter Schritt: gefragt

Es ist schön, „gefragt“ zu sein. Nicht mehr gefragt zu sein und nach nichts mehr gefragt zu werden, gehört zu den bittersten Erfahrungen vereinsamer alter Menschen. Weil für uns Menschen das „Gefragtsein“ so wichtig ist, laufen manche von uns Gefahr, sich ungefragt aufzudrängen und einzumischen in das Leben anderer Menschen, sich selbst wichtig zu machen. Wann ist „mitgehen“ angesagt, wann „weitergehen“? Wann soll ich „bleiben“, wann muß ich „loslassen“? So haben wir im Grundkurs gefragt.

Wir fragen noch einmal nach der Rolle der HelferIn und des Helfers. Wieviel kann und will ich tragen? In welchen Aussagen der folgenden Texte ... können Sie sich wiedererkennen? Welche Rolle wollen Sie bei der Begleitung Sterbender spielen? Was reizt Sie und wovor haben Sie Angst?

Die Rolle des Helfers und der HelferIn hat auch Schattenseiten. Wer sich auf solch eine Aufgabe einläßt, macht sich vorher oft nicht klar genug, wieviel Zeit und Kraft das wirklich kostet. Durch die Konfrontation mit fremdem Leid können eigene unverarbeitete Probleme zum Vorschein kommen. Eine übergroße Identifizierung mit dem Menschen, der Hilfe braucht, kann krank machen.

Gefragt wird im Leiden auch nach dem Sinn. Die Sinnfrage ist niemals nur rational zu beantworten. Sinn findet, wer einwilligt in das, was ist.

EINHEIT 3: HELFEN

Die Männer in der Geschichte von der Heilung aus Lähmung wollen den Kranken zu Jesus bringen. Sie wollen helfen. Doch so einfach geht das nicht.

Der direkte Weg zur Heilung ist versperrt. Hindernisse tauchen auf. Was heißt helfen jetzt? Wie weit sind die vier Männer bereit zu gehen?

Bisher hat jeder gleichmäßig und paritätisch ein Viertel des Gewichtes, der Aufgabe ... getragen. Jetzt braucht es plötzlich unterschiedliche Rollen. Bereits beim Hochgehen aufs Dach werden unterschiedliche Fähigkeiten gebraucht. Und auch oben: Das Dach muss aufgebrochen werden. Wer bleibt beim Gelähmten? Wer verhindert Störungen?

In der Hospizarbeit ist es ähnlich. Es gibt verschiedene Rollen in der Begleitung. Wir begleiten das ganze System, in dem ein sterbender Mensch lebt. Manche begleiten den sterbenden Menschen, andere begleiten An- und Zugehörige. In der Kinder- und Jugendhospizarbeit werden auch die Geschwister der sterbenden Kinder begleitet.

Es gilt, die eigenen Stärken und Ressourcen zu kennen und diese einzusetzen. Aber es gilt auch, darauf aufmerksam zu machen, dass es Gefahren und Grenzen des Helfens gibt, dass es wichtig ist, in einer guten Balance zu bleiben, um wirklich hilfreich sein zu können.

Es ist aber auch immer wieder so, dass Grenzen nicht feststehen, sondern dass sie verrückbar sind. Es gilt immer wieder, auch Grenzen zu überwinden, im übertragenen und buchstäblichen Sinn über sich hinauszuwachsen. Die vier Männer tun dies ja auch – sie nehmen die Grenze nicht einfach nur hin. Auch durch den Vorbereitungskurs können Grenzen erweitert werden.

Dritter Schritt: bedacht

Im Wörtchen „bedacht“ schwingen viele und unterschiedliche Assoziationen mit. Wer sein Leben bedenkt, läßt es nüchtern Revue passieren. Er wird dabei auf „Bedenkliches“ stoßen, das sich im Rückblick als störend oder sogar als zerstörerisch erweist. Er wird aber auch entdecken, mit wieviel Gutem er „bedacht“ wurde. Wenn das Bedenken ins Bedanken führt, kann auch die Einwilligung ins eigene Sterben und die Annahme des eigenen Todes folgen. Die Annahme des Lebens und die Annahme des Todes hängen eng zusammen. Wer – wie der chilenische Dichter Pablo Neruda – sagen kann: „Ich bekenne, ich habe gelebt“, kann in der Regel auch Abschied nehmen vom Leben.

Schwerer, als das Schöne loszulassen, ist es für viele Sterbende, das loszulassen, was sie als Mangel und an Nicht-Erfülltheit erfahren haben. Wenn klar wird, daß das nicht gelebte Leben nicht mehr nachzuholen ist, kann das Sterben bitter sein. Eine bestimmte Form von Religiosität, die vor allem aus Verboten besteht und die Entfaltung des Lebens hemmt, schlägt auf dem Sterbebett nicht selten um in Angst vor Gericht und Strafe. Ein schlichter, vertrauensvoller Herzenglaube dagegen trägt in der Regel auch im Sterben.

Dennoch: Keiner von uns weiß, wie er oder sie sterben wird. Auch das ist bedenkenswert: Wir wissen, daß wir sterben müssen, aber wir wissen weder wie noch wann.

Der evangelische Theologe Dietrich Bonhoeffer war ein aufrechter Antifaschist, der wegen seiner Beteiligung am aktiven Widerstand gegen Hitler ins Gefängnis kam und schließlich kurz vor Kriegsende im KZ Flossenbürg ermordet wurde. Er gehörte zu den wenigen Protestanten, die der Einzelbeichte einen großen Wert beimaßen. Er praktizierte sie selbst und bot sie den Vikaren an, die er im Predigerseminar der Bekennenden Kirche in Finkenwalde ausbildete. Aus dem Tegeler Gefängnis stammt sein bekanntes Gedicht „Wer bin ich?“ (1944). Ihm liegt die Erkenntnis zugrunde, daß das tiefste Geheimnis meiner Person – wir würden heute vielleicht sagen: mein „wahres Selbst“ – mir selbst und anderen verborgen bleibt und nur Gott selbst zugänglich ist.

EINHEIT 4: INNEHALTEN

Die Vier haben dem Gelähmten einen Weg gebahnt, sie haben ihn und sich selbst auf den Weg gebracht. Über Umwege haben sie ihr Ziel erreicht. Nun begegnen sie einander: Jesus und der Gelähmte, aber auch Jesus und die Männer.

Als der Gelähmte durch das Dach Jesus vor die Füße gelegt wird, „sieht Jesus ihren Glauben“. Jesus erkennt in einem Augenblick den Glauben der Freunde und das Leid des Kranken, obwohl sie nichts von ihrem Glauben gesagt haben. Aber durch ihre Haltung haben sie ihren Glauben, ihr Vertrauen, ihre Hoffnung, dass da Heilung ist, dass die Lähmung aufgehoben werden kann, deutlich gemacht.

In der Begegnung Jesu mit den Freunden und dem Gelähmten geschieht in einem Moment, in diesem Moment, ganz viel: Jesus sieht die Menschen und ihre Haltung, er spürt und reagiert.

In der Geschichte ist hier eine Zäsur. Man spürt fast, wie alle die Luft anhalten und staunen. Über die Vier, aber auch über Jesus. Es ist ein Moment, um innezuhalten.

An entscheidenden Stellen unseres Lebens ist es wichtig, innezuhalten, zu staunen, zu bedenken, nachzuspüren. Auch das Verhalten anderer fordert uns immer wieder dazu heraus, das Leben zu bedenken.

Ging es in der dritten Einheit um die eigene Persönlichkeit unter dem Aspekt des „Helfer-Seins“, so geht es nun darum, der eigenen Person in ihrem „Geworden-Sein“ auf die Spur zu kommen.

All unser Sein, Reden und Handeln, Denken und Fühlen hat mit dem zu tun, was, wer und wie wir (geworden) sind. Zu welchen Einstellungen und Wertvorstellungen, Meinungen und Urteilen, Wünschen und Hoffnungen, aber auch Befürchtungen und Ängsten bin ich in meiner Lebensgeschichte gekommen? Welche Ereignisse haben mich dahin geführt? Was waren Schlüsselerlebnisse für mich, wo und wie sind meine „Weichenstellungen“ zustande gekommen? Wo und wie habe ich mich selbst weiterentwickelt, mich „selbst erzogen“?

	<p>Was habe ich selbst getan oder unterlassen? Und es lohnt sich auch, darüber nachzudenken, was andere für mich getan haben. Was wurde mir im Leben geschenkt? Da gibt es ganz Vieles und als Erstes natürlich das Leben überhaupt.</p> <p>Begegne ich in der Hospizbegleitung anderen Menschen, anderen Situationen, dann können ihre Fragen auch zu meinen werden, können ihre Sehnsüchte und Zweifel meine Sehnsüchte und Zweifel hervorbringen. Es kann ihr Dank meinen Dank bestärken. Dann können aber auch meine Hoffnung und meine Haltung zu Hoffnung und Haltung von anderen werden.</p> <p>Dieses alles zu „bedenken“ weckt Erinnerungen, Gefühle, positive, aber unter Umständen auch sehr schmerzhaft. Genau aber diesem „Bedenken“ wollen wir uns stellen, um uns selbst immer besser zu verstehen und so auf die Arbeit der Sterbebegleitung vorzubereiten. Aber auch um zu erahnen, was bei Eltern, bei Geschwistern und nicht zuletzt bei den erkrankten Kindern vorgeht, die angesichts der Grenze des Todes ihrerseits ihr Leben „bedenken“.</p>
<p>Vierter Schritt: bekannt</p> <p>In der biblischen Parabel vom „verlorenen Sohn“ (Lukas 15) läßt sich der jüngere von zwei Brüdern vorzeitig sein Erbteil auszahlen, geht von zu Hause weg und verpraßt das Geld. Als er sich schließlich als Schweinehirt durchschlagen muß, geht er in sich und beschließt, nach Hause zurückzukehren. Aus dem Bedenken seiner Lage erwächst die Bereitschaft, sich schuldig zu bekennen. Er legt sich ein Sündenbekenntnis zurecht, das er zu Hause aufsagen will: „Vater, ich habe gesündigt gegen den Himmel und vor dir und bin nicht mehr wert, daß ich dein Sohn heiße.“ Der Vater geht auf dieses Bekenntnis gar nicht ein. Er umarmt den Sohn, küßt ihn, läßt ihm neue Kleider bringen, steckt ihm einen Ring an den Finger (das Zeichen der Mündigkeit!) und richtet ein Fest aus.</p> <p>In uns finden sich zwei Sehnsüchte, die nicht voneinander zu trennen sind: Die Sehnsucht erkannt und verstanden zu werden – und die Sehnsucht angenommen und bedingungslos geliebt zu werden. Eine menschliche Grundangst ist die, daß uns andere ablehnen würden, wenn sie wüßten, wie wir wirklich sind. Aus dieser Angst heraus erwächst die Vorstellung, wir müßten uns verstellen und Masken tragen, um geliebt zu werden.</p>	<p>EINHEIT 5: ENTLASTEN</p> <p>In der biblischen Geschichte von der Heilung aus Lähmung reagiert Jesus auf den Glauben, auf das Vertrauen der Männer. Zwar etwas anders, als viele erwartet haben, aber entlastend. Von innen her – nicht nur von außen. „Deine Sünden sind dir vergeben.“ Wie entlastend dieser Zuspruch ist, sehen wir vom Ende der Geschichte her. Der bisher Gelähmte ist beweglich, ist befreit, kann aufrecht und frohen Mutes seines Weges gehen.</p> <p>Jesus durchbricht damalige belastende Glaubenssätze wie beispielsweise, dass Krankheiten die Strafe für unmoralisches Verhalten sind. Jesus befreit, Jesus entlastet – auch gerade von lähmenden Glaubenssätzen.</p> <p>Vieles bedrückt uns in unserem Leben. Vieles lastet auf unseren Schultern: Verantwortung, Unversöhntes mit Menschen auf meinem Lebensweg, mit meiner Lebensgeschichte und auch mit mir selbst, Schuld ... Die Einheit „entlasten“ kann ein Impuls für uns sein, versöhnter, zufriedener mit uns, mit Mitmenschen, mit unserer Geschichte werden zu können. Wenn wir selbst „Erlösendes“ bei uns zulassen, dann hat das positive Wirkung auf andere.</p>

Jesus verkündet einen Gott, der uns Menschen kennt und liebt. Die Liebe, die Jesus den Menschen entgegengebracht hat, hat ihnen ermöglicht, sich zu erkennen zu geben. Denn wirkliche Selbsterkenntnis können wir uns nur in einem Raum des Vertrauens leisten, in dem wir keine Verdammung fürchten müssen. Manchmal entsteht dieser Raum gerade dadurch, daß ein Mensch Vertrauen wagt und allen Ängsten zum Trotz das Risiko der Ablehnung eingeht

Haben Sie schon einmal erlebt, daß Sie sich ehrlich ausgesprochen haben und Annahme erfahren haben? Haben Sie schon einmal „gebeichtet“ im buchstäblichen Sinn? Was haben Sie dabei erlebt? Was löst das Wort „Beichte“ bei Ihnen aus?

Der eigenen Entlastung kann es auch dienen, die eigenen Ansprüche zu überprüfen. Hier ist die Frage, wie wertschätzend, wohlwollend und verzeihend ich mir selbst gegenüber bin.

In der Sterbebegleitung begegnen wir Situationen, in denen sich Menschen angesichts von Krankheit und Sterben mit anderen Menschen, mit ihrem Leben, mit sich selbst oder Gott versöhnen möchten. Es ist wichtig, dass wir als Begleiter für solche Anliegen offen sind. Sich öffnen, sich anvertrauen, etwas loswerden können, etwas aussprechen können, sich etwas von der Seele reden – das alles sind Formulierungen für solche Gesprächssituationen, die anzeigen, dass es Belastendes, Schweres gibt, das nur schwer ausgesprochen werden kann, oftmals aber umso dringlicher ausgesprochen werden muss, um für das weitere Leben frei zu werden. Deshalb ist es wichtig, sich mit dem Thema Entlastung, Versöhnung ... in der Vorbereitung auf diesen Dienst intensiv zu beschäftigen.

Es gibt geschulte Fachpersonen – beispielsweise Seelsorger*innen, Therapeut*innen oder Psycholog*innen, die insbesondere dann gefragt sind, wenn in der Begleitung die Begleitenden an ihre Grenzen stoßen bzw. der Wunsch nach fachlicher Hilfe deutlich wird. Wir als Begleitpersonen können nicht entschuld(ig)en. Allerdings können wir in Begleitungen die Person sein, die zuhört, die zum rechten Zeitpunkt am rechten Ort ist. Dann kann unser Dasein eine seelsorgerliche, therapeutische, entlastende Qualität und Wirkung haben.

Indem wir da sind, halten wir Schuld und Unversöhntes solidarisch mit aus.

Das Thema Schuldgefühle ist insbesondere in der Kinder- und Jugendhospizarbeit immer wieder relevant. Beispielsweise fühlen sich viele Kinder schuldig an der Krankheit ihres Geschwisters oder Eltern an der Krankheit ihres Kindes (nicht nur bei Erbkrankheiten).

Es ist wichtig, hier Informationen zu haben über Schuld, Scham, Schuldgefühle, über die Entwicklungspsychologie und über die Möglichkeiten der Seelsorge, um vermitteln zu können.

Fünfter Schritt: gelöst

Das Wichtigste an der Beichte ist die Vergebung oder Absolution. Jesus hat Menschen Sünden vergeben, ohne daß er darum gebeten wurde und ohne, daß diese Sünden bekannt worden waren. Gottes Vergebung ist bedingungslos und voraussetzungslos. Das Bewußtmachen und Aussprechen von Schuld ist wichtig für uns. Vieles aber werden wir niemals erkennen und bekennen können, da die tiefsten Abgründe unseres Seins unserem Bewußtsein nicht zugänglich sind. Luther betont deshalb im Kleinen Katechismus: „Vor Gott soll man sich aller Sünden schuldig bekennen, auch die wir nicht erkennen, wie wir im Vaterunser tun.“

Vielleicht hilft uns das Bild der „offenen Arme“: Der Vater läuft im Gleichnis vom verlorenen Sohn dem „Sünder“ mit offenen Armen entgegen. Bevor der Sohn sich schuldig bekennen kann, erfährt er schon die ganze Liebe und Annahme. Das Bild des gekreuzigten Christus sagt: „Ich bin mit ausgebreiteten Armen ans Kreuz fixiert. Ich habe mich auf meine für immer offenen Arme festnageln lassen. Es ist nie zu spät, zu mir zu kommen.“ Vergebung, Verzeihung und Versöhnung ist das Herz des Evangeliums.

EINHEIT 6: DEUTEN

Die Schriftgelehrten wissen Bescheid. Das ist auch ihre Aufgabe: Nur wenige konnten damals lesen und schreiben, die Schriftkundigen stellten die Intelligenz eines Landes dar. Sie wussten genau, was war und wie etwas zu sein hatte. In unserer Beispielgeschichte ist ihnen völlig klar: „Sünden vergeben kann nur Gott.“ Also muss es Gotteslästerung sein, wenn Jesus dem Gelähmten seine Sünden vergibt!

Kenntnisse und Wissen können auch hinderlich sein. Sie können dazu verleiten, die eigene Sicht der Dinge, die eigenen Rückschlüsse, die eigenen Deutungen für die einzig möglichen, die einzig richtigen zu halten. Kurz: alles besser zu wissen und darum nicht offen zu sein für andere Erkenntnisse und für neue Erfahrungen.

In der sechsten Einheit des Vertiefungskurses geht es um die eigenen Lebens-themen, d.h. die Fragen, mit denen ich mich vielleicht lebenslang herum-schlage. Und um die Antworten, die ich darauf gefunden habe. Ich entdecke den Schriftgelehrten in mir: So sehe, so verstehe ich die Welt. Andere aber haben andere Erfahrungen gemacht, vielleicht können sie mir helfen, meine Sichtweisen zu verändern, meinen eigenen Horizont zu erweitern.

Das Lebensende stellt unsere Erfahrung, unser Wissen und unsere Deutungen radikal in Frage. Im Horizont des Todes sind wir besonders darauf angewiesen, aufeinander zu hören und voneinander zu lernen. Und einander Beistand zu leisten.

Alle können voneinander lernen. Die Angehörigen, die an der Pflege Beteiligten, aber auch Familie und Freunde des Begleiters und der Begleiterin. Sie alle reagieren auf das, was geschieht, mit dem, was sie mitbringen an Lebensdeutung, an Einstellungen und Prägungen. Die gesamte Lebensprägung kann sich in kurzen Sätzen, in kleinen Gesten ausdrücken. Für Hospizbegleiter ist es wichtig, dass sie ihre eigenen Einstellungen, Lebensdeutungen, dass sie ihre Haltung kennen und sich aber auch hinterfragen lassen. Es ist erforderlich, dass sich Hospizbegleiter beispielsweise mit der Frage des „Warum“ auseinandersetzen, die ganz viele Menschen in der letzten Lebensphase stellen.

Sechster Schritt: erfüllt

Jesus hat den Sinn seines Daseins unter anderem darin gesehen, den Menschen um ihn herum ein erfülltes Leben zu vermitteln: „Ich bin gekommen, damit sie das Leben und volle Genüge haben sollen“ (Joh.10,10). Er selbst hat vorgelebt, was ein Leben sinnvoll macht. Er konnte lachen und weinen, fasten und feiern, sich den Menschen zuwenden und sich in die Einsamkeit zurückziehen, Geduld haben und in Zorn geraten, arbeiten und ausruhen, Traditionen pflegen und sinnlose Traditionen übertreten.

Jesus konnte mit Frauen, Männern und Kindern umgehen und mit seinem himmlischen Vater Zwiesprache halten. Konflikten ist er nicht ausgewichen, aber er hat sie auch nicht mit den landläufigen Mitteln der Gewalt zu lösen versucht. Jesus liebte das Leben und konnte es am Ende doch loslassen. Er ist am Ende auch dem Schmerz und dem Tod nicht ausgewichen. All das umfaßt seine Definition eines „gelingenden Lebens“.

Sein eigenes Leben war „erfüllt“, obwohl er nicht alles „hatte“, was man im Leben haben kann. Er war ein Flüchtlingskind, hat wahrscheinlich früh den Vater verloren, hatte weder Frau noch Kinder, war nicht reich, hatte nur begrenzten Erfolg: Viele Herzen blieben seiner Botschaft verschlossen. Diese Verschlossenheit machte ihm zu schaffen und trieb ihm die Tränen in die Augen. Aber er ist nicht verbittert. Er konnte leiden, ohne beleidigt zu sein.

EINHEIT 7: WACHSEN

Durch die Begegnung mit anderen, durch Ereignisse, durch Überlegungen verändern wir uns, lernen wir, wachsen wir. Auch die Menschen im biblischen Gleichnis um Jesus herum reagieren auf die Ereignisse, auf die Begegnung, auf die Aussagen Jesu. Im besten Falle lernen sie dazu. Die Begegnung mit Jesus hat bei den Vieren dazu geführt, dass sie Grenzen und Widerstände überwunden haben. Das Vertrauen darauf, dass Jesus heilen kann, die Erfahrung, dass das immer wieder geschehen ist, hat sie dazu getrieben zu versuchen, zu diesem Jesus zu kommen. Sie sind über sich hinausgewachsen. Andere stoßen an ihre Grenzen. Sie können da nicht mit. Sie reagieren mit Widerstand, mit Ablehnung, mit Hass.

Auch wir lernen dazu, stoßen aber immer wieder auch an Grenzen – des Verstehens, der Gemeinsamkeit, der eigenen Möglichkeiten, des Tuns. Mit diesen Grenzen gehen wir um. Teilweise verschieben wir sie. Gerade auch schwierige Situationen, Grenzsituationen im Leben können zum Wachstum beitragen. Viele Menschen sagen im Abstand zu schwierigen Zeiten oder Ereignissen in ihrem Leben, dass sie diese Zeiten oder Ereignisse weitergebracht haben. Dass ihr Leben anders, tiefer, wertvoller geworden ist.

Andere Grenzen müssen wir lernen zu akzeptieren. Auch das bedeutet einen Wachstumsschritt. Es gibt in unserem Leben Begrenzungen, die wir nicht verändern können. Je weniger Kraft wir für das Verändern von Unveränderlichem einsetzen, desto mehr Energie bleibt uns für das, was wir verändern können und sollen.

Grenzen spielen im zwischenmenschlichen Bereich eine wichtige Rolle. In Begegnungen von Menschen geht es um die Frage von Nähe und Distanz. Wieviel Nähe wünsche ich mir? Wieviel Nähe kann ich geben? Wieviel Distanz brauche ich? Das gilt genauso für mein Gegenüber. In der (Kinder- und Jugend-)Hospizarbeit gilt es, achtsam mit den Grenzen umzugehen, Grenzüberschreitungen und -verletzungen zu vermeiden.

Diese Einheit weist darauf hin, dass die Möglichkeiten der Sterbebegleitung begrenzt sind. Immer wieder geht es an die Grenzen der Belastbarkeit, an Punkte, an denen sich alle Beteiligten hilflos und ratlos fühlen. Das kann

	<p>schmerzlich sein, es kann aber ebenso befreiend wirken, z.B. wenn wir merken, dass wir nicht alles leisten müssen.</p> <p>Konkret werden Grenzen in der Sterbebegleitung z.B. in der Frage der Wahrheit am Krankenbett. Was möchte der Kranke wissen? Worüber will er nicht reden? Wie kann ich ihm gegenüber behutsam und zugleich wahrhaftig sein? Diese Fragen müssen sich alle stellen, die an der Begleitung Sterbender und ihrer Angehörigen beteiligt sind.</p> <p>In der Kinder- und Jugendhospizarbeit ist die Frage, wie ich mit den Fragen der Kinder und Jugendlichen umgehe. Was darf ich sagen? Respektiere ich den Wunsch der Eltern, dass sie festlegen, wie viel das Kind wissen soll oder nicht?</p> <p>In der Sterbebegleitung sind wir mit der letzten menschlichen Grenze, dem Tod, konfrontiert. In der Auseinandersetzung damit können wir wachsen. Im Angesicht des Todes wird vielen Menschen bewusst, dass es auch ein Leben vor dem Tod gibt.</p> <p>Vielleicht ist gerade die Teilnahme an diesem Vorbereitungskurs für manche TN eine solche Grenzverschiebung, eine Eröffnung neuer Möglichkeiten.</p>
<p>Siebenter Schritt: gesegnet</p> <p><i>Gesegnet ist der Mensch, der sich auf den Herrn verläßt und dessen Zuversicht der Herr ist. Der ist wie ein Baum, am Wasser gepflanzt, der seine Wurzeln zum Bach hin streckt. Denn obgleich die Hitze kommt, fürchtet er sich doch nicht, sondern seine Blätter bleiben grün; und er sorgt sich nicht, wenn ein dürres Jahr kommt, sondern bringt ohne Aufhören Früchte. (Jeremia 17,7-8)</i></p> <p>In der biblischen Schöpfungsgeschichte wird davon erzählt, wie Gott Tiere und Menschen und schließlich die Ruhe des Sabbats segnet. Segen ist Gottes Ja und die Zusage von Schutz und Heil. Von den „Erzvätern“ Abraham, Isaak und Jakob wird berichtet, wie sie jeweils auf dem Sterbebett ihre Nachkommen gesegnet haben. Im Segen wird die Lebenskraft von einer Generation an die andere weitergereicht.</p>	<p>EINHEIT 8: HOFFEN</p> <p>In der Geschichte von der Heilung aus Lähmung begegnet Jesus Menschen, die aus einer tiefen Hoffnung motiviert handeln. Ausdrücklich wird erwähnt, dass Jesus den Glauben, die Hoffnung der vier bzw. fünf Männer sah. Aus der Hoffnung, dass Jesus helfen kann, landet der Gelähmte vor Jesus. Die Menschen konnten dann miterleben, dass Jesus wirkmächtig ist, dass er Menschen innerlich und äußerlich bewegen kann. Der Gelähmte steht tatsächlich auf. Damit ist die Kraft der Worte Jesu, damit ist seine Vollmacht vor aller Augen sichtbar geworden.</p> <p>Die Hoffnung der Vier und des Gelähmten ist bestätigt/erfüllt worden. Dies bewegt alle Umstehenden, die Kritiker ebenso wie die Freunde. Sie staunen. Das drückt Bestürzung und Freude, Unverständnis und Einverständnis zugleich aus. Niemand wird so nach Hause gehen, wie er oder sie gekommen ist. Die Heilung aus Lähmung weckt die Hoffnung, dass andere – gegebenenfalls auch ich – geheilt werden können. Sie weckt die Hoffnung auf einen wohlwollenden,</p>

Jesus hat Kranken die Hände aufgelegt, um sie zu heilen. Heute entdecken viele Menschen erneut den Wert und die Wirkung solcher Segnungshandlungen. Christinnen und Christen, die Dienst am Krankenbett tun, überwinden die Berührungsangst und wagen es, Kranken auf „handgreifliche“ Weise den Segen Gottes zuzusagen.

Die Krankensalbung, die im Jakobusbrief vorgeschlagen wird, und die jahrhundertlang zur „letzten Ölung“ verkommen war, wird von Katholiken als Sakrament des Segens und der Heilung wiederentdeckt. Protestanten finden erstaunt heraus, daß es sich um keine „katholische Erfindung“ handelt, sondern um ein biblisches Angebot.

unterstützenden Gott. Jesus zeigt ein neues Bild von Gott und damit vom Menschen.

Die Heilung aus Lähmung weckt aber auch Unverständnis und Widerstand: Wie kann Jesus so etwas tun? Das passt nicht mit dem damaligen Gottes- und Menschenbild zusammen.

Auch heute haben Menschen ein Bild von der Welt, vom Menschen, von Gott. Letzteres auch, wenn sie an die Existenz eines Gottes nicht glauben (können). Diese Bilder beeinflussen auch heute, wie wir den Ereignissen unseres Lebens, den Menschen, mit denen wir zu tun haben, begegnen. Diese Bilder begründen unsere Hoffnungen. Was wir hoffen, ist eng verbunden mit dem, was wir glauben.

In dieser Einheit fragen wir nach unseren religiösen, spirituellen Prägungen, also nach unserem Gottes-, Menschen- und Weltbild. Nach dem, was im Leben trägt und uns gestärkt hat oder geholfen hat, gut zu leben; nach dem, was unsere Hoffnungen sind.

Wer Menschen in schwierigsten Lebenssituationen begleiten möchte, braucht das Wissen darum, dass er im Leben selbst getragen wurde und wird, gegebenenfalls auch, um sich selbst stärken zu können. Es bedarf der Vergewisserung der eigenen Hoffnung und dessen, dass das Leben, das Wirken und auch das Leiden Sinn machen. Es gilt, dies zu entdecken – wiederzuentdecken oder sogar neu zu entdecken.

Vielleicht ist mir „Glaube“ fremd, vielleicht verbinde ich damit schwierige Erfahrungen mit kirchlichen Vertretern, mit Eltern, vielleicht ist „Glaube“ aber auch das Selbstverständlichste von der Welt! Vielleicht habe ich mehr Zugang zu diesem Thema, zu dieser „Welt“ über den scheinbar neutraleren Begriff Spiritualität. Ist es Frömmigkeit, mit der ich Schwierigkeiten habe, ist es der Glaube, der mir zu eng ist, ist es kirchliche Moral, sind es kirchliche Mitarbeiter*innen, oder sind es gerade meine Frömmigkeit und mein Glaube, die mir helfen und geholfen haben?

Möglicherweise ist die Sache gar nicht so schwierig, wenn wir uns nicht bemühen, jemandem etwas zu erklären, sondern schlicht von den Dingen reden, von denen wir zutiefst überzeugt sind, von unserem Gottes- und Menschenbild und

	<p>davon, wie beides unser Weltverständnis bestimmt; wenn wir von unseren Zweifeln sprechen, davon, was Glaube für uns bedeutet. Wenn wir von unseren Hoffnungen reden. Und auch, wenn wir von unserem Nicht-Glauben-Können sprechen.</p> <p>Fragen und Suchen, Finden und neues Ringen: Das kennzeichnet Spiritualität, das kennzeichnet Glauben, das kennzeichnet Hoffnung. Kann ich sie bei meinem Gegenüber wahrnehmen? Kann ich davon sprechen? Situationen, die solches Reden ermöglichen, setzen ein gewisses Maß an Vertrauen voraus. Ob sich dieses einstellt, ist oft keine Frage langen oder kurzen Bekanntseins.</p>
<p>Achter Schritt: begabt</p> <p>Mit diesem letzten Schritt endet die Vorbereitung auf die seelsorgerliche Begleitung Schwerkranker und Sterbender sowie ihrer Angehörigen. Mit einer einfach gestalteten gemeinsamen Mahlfeier (nach Gerhard Liedke) endet am sinnfälligsten der Weg einer gemeinsamen Vorbereitungsgruppe. Sie selbst gestaltet diesen Abschlußabend in eigener Regie und bringt dazu die vorhandenen Gaben ein. (<i>Formulierung in der überarbeiteten Fassung von 2004</i>)</p> <p><i>Ergänzung 2004 (durch Peter Godzik):</i></p> <p>In der Vorbereitung auf den seelsorgerlichen Dienst an Schwerkranken und Sterbenden haben Leserinnen und Leser dieses Handbuches als einzelne oder Mitglieder einer Vorbereitungsgruppe die je eigenen Gaben kennen- und schätzen gelernt. Dabei ist deutlich geworden: Nicht jede, nicht jeder muß alles können, sondern ist eingeladen, die je eigenen Begabungen und Fähigkeiten zum Wohle schwerkranker und sterbender Menschen einzubringen und zu entfalten.</p> <p>Eine chassidische Lebensweisheit von Rabbi Sussja aus Hanipol kann uns vor Selbstüberschätzung bewahren:</p> <p><i>Falls man mich in der anderen Welt fragen wird: „Warum bist du nicht wie unser Lehrer Moses gewesen?“, werde ich wissen, was ich zu antworten habe. Wird man mich aber fragen, warum ich nicht Sussja gewesen sei, werde ich keine Antwort wissen.</i></p>	<p>EINHEIT 9: LOSGEHEN</p> <p>Am Ende der Geschichte von der Heilung aus Lähmung nimmt der ehemals Gelähmte seine Trage und geht los.</p> <p>Die Umstehenden sind Zeugen dieses außergewöhnlichen Ereignisses. Möglicherweise haben sie sich in ihrer Haltung, in ihren Einstellungen bewegt. Auch sie gehen los – zurück in ihr Leben.</p> <p>Am Ende einer Begleitung, aber auch am Ende des Kurses hat sich viel bewegt. Die Beteiligten haben miteinander viel erlebt. Niemand ist unberührt und unverändert geblieben. Die Reaktionen werden verschieden sein. Die nächsten Schritte sind für jede und jeden andere.</p> <p>Das sterbende Kind, der sterbende Jugendliche, der sterbende Erwachsene muss seinen Weg finden. Wie wird er/sie ihn gehen? Im Unterschied zur Geschichte wird er/sie allerdings nicht von der Krankheit geheilt. Da hat die Geschichte ihre Grenze. Aber das „Nachhausegehen“ inspiriert, zumindest über die Frage nachzudenken, ob das Leben nach dem Tod weitergeht. Es ist bedeutsam, sich als Hospizbegleiter*in mit dieser Frage zu beschäftigen. Sie taucht in Sterbegleitungen immer wieder auf.</p> <p>Die Zurückbleibenden haben andere Schritte vor sich. Sie alle müssen den nächsten Schritt ihres Lebens gehen. Auch die Kursteilnehmer*innen haben den nächsten Schritt vor sich. Es gilt für alle: loszugehen.</p>

Ulrich Schaffer hat dieselbe Einsicht in folgende Worte gekleidet:

„Ich glaube nicht, daß Gott an Duplikaten von sich selbst interessiert ist. Sonst hätte er uns ja so schaffen können. Er ist interessiert an Originalen, die ihren eigenen Weg gehen und die durch ihre Selbständigkeit, Eigenart und ihre getroffenen Entscheidungen zu einem Gegenüber für ihn werden können.“

Gott beruft uns nicht in eine Aufgabe, für die er uns nicht begabt hat. Die Erfahrungen mit diesem Handbuch in Vorbereitungsgruppen zeigen, daß wir unsere Begabungen gegenseitig entdecken, pflegen und entfalten können. Wir können auch herausfinden, wofür wir nicht so begabt und geeignet sind, und dann eine entsprechende Entscheidung fällen.

Wer sich die drei wichtigsten Gabenlisten im Neuen Testament anschaut (Römer 12; 1. Korinther 12; Epheser 4), dem fällt auf: Jede Liste ist anders. Offensichtlich versteht sich keine dieser Listen als vollständige Aufzählung aller Gaben, die Gott für uns Menschen bereithält. Die Gabenlisten veranschaulichen, wie Gott in bestimmten Situationen bestimmte Gemeinden und bestimmte Menschen gerade mit den Gaben ausgestattet hat, auf die sie angewiesen waren, um ihren speziellen Auftrag in der jeweiligen Situation zu erfüllen.

So können wir am Ende nur dankbar sein, unsere besondere Gabe in der Gemeinschaft mit anderen entdeckt zu haben und nun unter Supervision und fachkundiger Anleitung zum Wohle der anvertrauten Menschen einsetzen zu können.

Für die Kursteilnehmer*innen besteht die begründete Hoffnung, dass sie gut vorbereitet in die Begleitungen losgehen können; in die aktive Mitarbeit in der (Kinder- und Jugend-)Hospizarbeit. Unter Umständen bedeutet diese letzte Kurseinheit für einige aber auch, Abschied zu nehmen.