

## **Leben im Sterben**

### **„Angst ist ein schlechter Begleiter“**

So sagt ein Sprichwort. Angst hat wohl jeder Mensch in bestimmten Situationen. Aber manche Menschen werden vor Angst richtig krank. „Phobien“ nennt man diese Ängste, die dem Menschen zunehmend Lebensmut rauben. Gleiches gilt auch für die Angst, die mit Sterben und Tod verbunden ist. Natürlich ist die Lebensgrenze für jeden Menschen ängstigend. Aber wenn die Angst um sich greift, dann sind auch alle körpereigenen Kräfte und jede Hoffnung wie gelähmt. Angst ist wahrlich ein schlechter Begleiter!

### **Jünger mit Lebensangst – wir auch**

Von Menschen, die ein wahrlich traumatisches Erlebnis erfahren haben, erzählen die Evangelien nach dem Tod Jesu. Dieses schreckliche Ende dessen, auf den so viele und vor allem die Jünger ihre ganze Hoffnung gesetzt hatten, hebt deren ganzes Leben aus. Zum einen ist da die Angst, als Anhänger Jesu ein ähnliches Schicksal zu erleiden wie er. Viel stärker aber ist die Angst vor der Zukunft. Wie soll das alles weitergehen?

Seit über einem Jahr sorgt die Corona-Pandemie für vergleichbare Ängste: die Angst vor der Infektion, die Angst, selbst krank zu werden oder dass ein älteres Familienmitglied davon betroffen sein könnte; die Angst, wie das Leben unter diesen Beschränkungen gehen kann – mit den Kindern, der Schule, der Ausbildung, dem Beruf; bei nicht wenigen kommt auch die Angst um die eigene Existenz dazu, wenn das Einkommen wegbricht. Natürlich nicht zuletzt die Angst vor Sterben und Tod. Wie soll das alles weitergehen?

### **Gegen Lebensangst das Alltägliche tun**

Die Hl. Schrift bietet keine einfachen Antworten und keine Patentrezepte dafür. Aber es gibt tatsächlich praktische Ansätze. Die Jünger sind dabei, sich vor lauter Angst zu vergraben, weil ja sowieso alles keinen Sinn mehr hat. So kann man aber nicht leben! Man muss es wieder versuchen, wenn es einem auch noch so widersinnig scheint. Und es tut gut, wenn ein guter Mensch dazu Mut macht, das Alltägliche nicht zu lassen, auch wenn es schwer geworden ist. Jesus tut dabei etwas sehr Bekanntes: er bittet um etwas zu essen, um zu zeigen, dass er kein Geist ist. Essen und Trinken ist aber mehr als ein Lebenszeichen, es ist ein

Erkennungsmerkmal Jesu (vgl. Zachäus, Brotvermehrung, Abendmahl etc.)! Essen ist in diesen Situationen ein Zeichen für die Stärkung des Vertrauens. Diese hoffnungsvollen Momente haben eine wichtige Botschaft für angstbesetzte Zeiten, auch und gerade für den Umgang mit Sterben und Tod im Leben aller Menschen.

### **Dem Sterben Leben geben**

Die diesjährige „Woche für das Leben“ nimmt Menschen, die dem Tode nahe sind, in den Blick. Es geht um ihre Ängste, die Angst vor dem was kommt, vor Schmerzen, aber auch um die Angst um die Zurückbleibenden, um die Angst, die die Verarbeitung der eigenen Lebensgeschichte mit sich bringen kann, schließlich auch um die Angst, was „danach“ sein wird. Auf der anderen Seite steht da die Angst der Angehörigen, die nicht wissen, wie sie gut mit der schweren Situation umgehen können. *Cicely Saunders* (1918-2005), die Begründerin der modernen Palliativmedizin, hat die Sorge um die verschiedenen Bedürfnisse, Schmerzen und Ängste des sterbenden Menschen zur gemeinsamen Aufgabe aller begleitenden Berufsgruppen sowie der ehrenamtlichen Dienste erklärt. Die „Woche für das Leben“, die alljährlich in der österlichen Zeit stattfindet, möchte Menschen Mut machen, JA zum Leben mit all seinen Facetten zu sagen. Dieses JA bedeutet im Palliativbereich, für sterbende Menschen alle medizinischen, pflegerischen, seelsorgerlichen Möglichkeiten sowie alle begleitenden Kräfte einzusetzen, um den mit dem Sterben verbundenen Nöten und der Angst zu begegnen. *Monika Müller* (\* 1947), eine wichtige Autorin im Bereich der hospizlichen Begleitung, spricht davon, „dem Sterben mehr Leben zu geben.“ Das deckt sich mit der Botschaft des österlichen Lukasevangeliums, dass die Jünger das Alltägliche mit neuem Vertrauen tun sollen, um ihre Todesangst und ihre Lebenszweifel zu überwinden.

### **Ostern – Fest gegen die Angst**

Wir als Christen dürfen uns durch die Feier von Ostern neu stärken lassen in unserem eigenen JA zum Leben. Und wir dürfen uns als Kirche ermutigen lassen, gerade in der bedrängenden letzten Lebensphase in guter Kooperation mit den unterschiedlichen Einrichtungen diese hoffnungsvolle Haltung konkret vorzuleben und weiterzugeben. Ostern schenkt Menschen in ihren unterschiedlichen Ängsten und Verzagtheiten neuen Mut, das Alltägliche zu tun und im Mahl des Auferstandenen ein Geschenk des Himmels zu erkennen, das stärkt und Lebenskraft gibt. Ostern – ein Fest gegen die Angst! Denn Angst ist ein schlechter Begleiter.