

Sterbebegleitung

Die Bedeutung von Vergebung und Versöhnung im Sterben

Pausenlos sind wir davon umgeben, oft weit weg und manchmal ganz nah, und eines Tages ereilt es auch uns selbst: das Sterben. Monika Renz hat über tausend Menschen auf ihrem Weg in den Tod begleitet. Am Dienstagabend erzählte sie von ihren Erfahrungen.

dk. Der Tod ist etwas vom wenigen, was uns Menschen unausweichlich verbindet. Er hat unendlich viele Gesichter. Niemand weiss, wie es sein wird oder was danach kommt und gerade deshalb beschäftigt das Sterben die Lebenden wie kaum etwas anderes. In allen Kulturen wurden Rituale und Erklärungsmodelle für diesen Moment geschaffen und trotzdem müssen wir alle unseren ganz eigenen Umgang damit finden. Monika Renz beschäftigt sich seit vielen Jahren mit allen Facetten dieses letzten Weges. Am Kantonsspital St. Gallen unterstützt sie Krebskranke und Sterbende mit psychologischer, klanglicher und spiritueller Begleitung.

Monika Renz
nach ihrem
berührenden
Referat im
Monséjour

Foto:
Dominic Kesseli



Sehnsucht nach einem «Guten Tod»

Die meisten Menschen haben klare Wünsche und Hoffnungen im Bezug auf ihren letzten Abschied. Zwei Begriffe, denen dabei oft eine zentrale Bedeutung zukommt, sind Vergebung und Versöhnung. So sagt Monika Renz: «Wir haben eine tiefe Sehnsucht, in Frieden mit uns und mit der Welt zu gehen.» Oft

tragen Menschen über Jahre ungelöste Konflikte, Schuldgefühle oder Verletzungen mit sich und finden keinen Weg, diese zu beseitigen. Der nahende Tod kann den entscheidenden Impuls auslösen, damit wir offen werden und den Mut finden, Vergeben auszusprechen oder anzunehmen. Daraus kann eine tiefe Versöhnung entstehen, auch im al-

lerletzten Moment. Oft wird beobachtet, dass ein Patient sich in der Folge entspannt und in Gelassenheit gehen kann.

Die Gnade des «geschehen lassens»

Im Leben verharren wir mit unseren Verletzungen oft in einem Anspruchsdenken. «Ich bin im Recht!» Wir erküren Sündenböcke oder verschanzen uns hinter Selbstmitleid. Oder wir leiden unter Schuldgefühlen. Vergebung kann aber nicht erzwungen werden. Die Bereitschaft dazu muss reifen und der richtige Moment für eine gelingende Versöhnung ist entscheidend. Der drohende Tod, aber auch andere grosse Ereignisse im Leben, können zu einer Zuspitzung der erlebten Gefühle führen. Wenn es gelingt, in diesen Momenten Signale der Hoffnung zu schenken, kann der Entscheid zu Vergebung und Versöhnung erwachen. Manchmal genügen ganz kleine Zeichen, damit jahrelange Verhärtungen eine wundersame Wendung nehmen können. Sichtlich berührt schilderte Renz einige Erlebnisse aus ihrer eigenen Erfahrung.

Was Angehörige tun können

Als Angehörige oder Begleitende ist es wichtig, dass wir Sterbende offen und hellhörig begleiten. Wir sollten ihnen Zeit und ruhige Aufmerksamkeit schenken, ihnen ohne Druck zuhören und versuchen auch kleine Signale zu empfangen. Es braucht oft ungeheuren Mut, lange Verschlussenes auszusprechen oder anzudeuten. Wenn wir diesen Mut mit sanften Zeichen unterstützen, sind wir auf dem guten Weg. Monika Renz unterstützt ihre Patienten auch mit Musik und Klang. Auf dieser Ebene kann ein direkter Zugang zur Gefühlswelt geschaffen werden, welcher ebenfalls beim Lösen von alten Knoten helfen kann. Ihr eindrückliches Referat rundete Monika Renz darum mit einem spirituellen Gesang und einer beschwingten Klavierversion des Klassikers «Amazing Grace» ab. So verliessen die Gäste trotz des schweren Themas den Saal in positiver Stimmung Richtung Apéro, wo lange und intensiv über das Gehörte debattiert wurde. Der Anlass wurde organisiert vom Verein «Begleitung von Schwerkranken und Sterbenden Region Rigi».