

Sterben, Tod – und dann?

Was man beachten und tun sollte

a) Während des Sterbens:

- Schmerzen lindern helfen, bequem lagern
- für eine ruhige, freundliche Atmosphäre sorgen
- nach Möglichkeit die Wünsche des Sterbenden erfüllen
- mit dem Sterbenden reden, auch wenn er nicht mehr reagieren kann:
auch: Vater unser, Psalm 23 beten ..., freies Gebet, singen, segnen.
Dem Sterbenden Vertrautes sprechen und beten,
für Neues ist er nicht mehr so aufnahmefähig!
- Pfarrer holen - Abendmahl? (rechtzeitig!)
- möglichst nicht allein sterben lassen, da sein, auch Hand halten
- Merke: Sterbende hören bis zuletzt, auch wenn sie längst nicht mehr reagieren können!!!
Unpassende Äußerungen und Gespräche unbedingt vermeiden!

b) nach dem Sterben:

- Arzt holen (stellt Totenschein aus)
- Augen zudrücken, Kinn hochbinden
- Bestattungsunternehmen verständigen.
Es gibt hier große Unterschiede in Preis und Leistung. Gut ist es, sich vorher kundig zu machen.
In den Verhandlungen mit dem Unternehmen sich nicht alles aufschwätzen lassen!
(Es muss kein Sarg für 2000 € sein und der/die Verstorbene kann durchaus in eigene Sachen gekleidet werden ...)
Auch Ort, Zeit und Art der Beerdigungsfeier klären
und ob der/die Verstorbene noch einmal aufgebahrt werden soll und kann.
- Pfarramt
 - Termin für Beerdigung vereinbaren
 - Grabstelle
 - Gespräch mit dem Pfarrer:
 - über persönliche Fragen
z.B. Tod, Trauer, ewiges Leben, Probleme ...
 - über den/die Verstorbene(n) (Lebenslauf)
 - Foto mitbringen?
 - über Wünsche für die Trauerfeier
Bibelwort - z.B. Tauf- oder Konfirmationsspruch -
geeignete Lieder - z.B. EG 361,
auch Osterlieder, Loblieder(?)
Oder ist kein Gemeindegesang möglich / sinnvoll?
Musik
- Übrigens: Die biblische Form der Bestattung ist die Erdbestattung!
Die Feuerbestattung wurde bei uns in bewusster Ablehnung des christlichen Glaubens eingeführt!
- Behördengänge und sonstige Wege (Standesamt: Sterbeurkunden, Bestattungsschein - muss auch im Pfarramt abgegeben werden!
Zeitungsannonce, Trauerkarten drucken lassen, Gärtnerei
Testament bei Notar abgeben

Versicherungen, Finanzinstitute usw.
 Ein Teil dieser Wege und Aufgaben kann auch von dem Bestattungsinstitut übernommen werden.)

- **Später: Steinmetz**
 Beachte: Die Grabmäler müssen der Friedhofsordnung entsprechen und genehmigt werden.
 Auch für die Grabgestaltung gibt es Richtlinien, die sinnvoll sind. Gräber sollten vom ewigen Leben und Glauben zeugen, durch zu viel Prunk und totes Material (Steine, Kies) wird aber eher Totenkult und Todes-verehrung ausgedrückt. Schlichter Gestaltung und grüner Bepflanzung ist unbedingt der Vorzug zu geben.

Sterben und Tod: Was der Sterbende erlebt

Vorbemerkung:

Es ist ein tragischer Irrtum jahrtausendalter menschlicher Fehldeutung und pseudowissenschaftlicher Aussagen von heute, dass das Sterben qualvoll sei.

Außer in dem einzigen Falle des Selbstmordes schließen sich Sterben und körperliches Leiden aus.

Auch dann, wenn ein Sterbender seiner Umgebung ein schlimmes Schauspiel bietet, einen letzten Kampf um sein nacktes Leben mit allerlei uns erschreckenden Bewegungen zu leisten scheint und uns veranlasst, von einem harten oder gar bösem Sterben zu sprechen, leidet er in Wahrheit nicht. Seine Wahrnehmung von diesen Vorgängen in seinem Körper ist auf den Null-Punkt herabgesetzt, seine Sinne sind gedämpft, sein Bewusstsein weilt ganz woanders. Hineintauchen in die Zone des Sterbens bedeutet ausdrücklich leiblichen Qualen enthoben sein. Wir haben im Leben viel mehr Schmerzen auszuhalten als im Sterben.¹

Ein normaler Tod geschieht nicht in einem einzigen Augenblick, sondern Sterben ist ein Prozess, der seine Zeit braucht. Dabei spielt die Zeitspanne, die man mit der Uhr ablesen kann, kaum eine Rolle, denn für den Sterbenden wird die Zeit bedeutungslos. Das gilt auch für den sogenannten "Sekundentod". Der Prozess des Sterbens bedeutet: Es muss eine Reise getan, eine Wegstrecke gegangen werden.

Die letzte Wegstrecke - 1. Abschnitt:

Erste Phase: Die Erkenntnis sterben zu müssen - jetzt sterben zu müssen - bedeutet zunächst einen mehr oder weniger starken Schock, ein tiefes Erschrecken.

→ Die Wahrheit in Liebe, Wärme und Zuneigung behutsam mitteilen und darüber reden.

Zweite Phase: Widerspruch, heftige Auflehnung gegen das Todesschicksal. (Stunden, Tage, Wochen)
 Der Mensch wehrt sich mit allen Kräften gegen das Sterben und wird vielleicht unleidlich, schimpft, macht allen das Leben schwer.

Da hier alle Reserven mobilisiert werden, kann es dazu kommen, dass doch noch einmal das Leben die Oberhand gewinnt und der Kranke gesund wird.

→ Der Kranke braucht viel verstehende, einführende Liebe und unendliche Geduld.

(Wer die Wahrheit verschweigt, nimmt dem Kranken unter Umständen die Gelegenheit, doch noch ins Leben zurückzukehren, weil man ihn nicht dazu bringt, seine allerletzten Reserven aufzubieten)

Dritte Phase: Dem Sterbenden geht es vorübergehend etwas besser - mehr oder weniger große Selbsttäuschung, Optimismus, Verdrängung.

Vierte Phase: Trauer des Abschiednehmens, Todesangst, Resignation, Furcht vor Alleinsein. Erinnerungen. Auch: Schuldgefühle.

Fünfte Phase: stille Bereitschaft der bewussten Annahme des Todes.

Die letzte Wegstrecke - 2. Abschnitt:

Erste Phase: Der Kranke wird frei von Schmerzen, fühlt sich befreit und frei, atmet förmlich auf. Zugleich entschwinden ihm aber auch die Kräfte. Der Körper scheint federleicht geworden zu sein, aber es ist kaum mehr möglich, ein Glied zu bewegen oder zu sprechen.

¹ Maier-Gerber, Sterben, der Höhepunkt des Lebens.

Zweite Phase: Es schwindet das Gefühl für Zeit, Raum und Ort. Alles ist nur noch Gegenwart, man ist überall und nirgends zugleich. Nur die allernächste Umgebung wird gerade noch wahrgenommen, scheint aber in ungreifbare Ferne gerückt zu sein.

Dritte Phase: Der Gesichtssinn vergeht. Die Augen werden geschlossen oder der Blick wird leer, dann zunehmend starrer. Jedoch wird häufig ein "inneres Licht" wahrgenommen, möglicherweise aber auch Bedrohungen von Finsternis und Abgrund. Diese Phase dauert von wenigen Sekunden bis zu einer halben Stunde. Es können sich Zeiten körperlichen Kämpfens und Röchelns einschieben und Phasen der Bewusstlosigkeit, in denen gar nichts erlebt wird.

Vierte Phase: Die Atmung wird schwächer, setzt aus, das Herz schlägt unregelmäßig und hört zuletzt ganz auf. Der Sterbende erlebt das wie ein Sich-loslassen, Sich-fallen- lassen in tiefe Unendlichkeit hinein und doch zugleich Hinauf-getragen-werden ins Unermessliche, ein Gefühl wie Ekstase, Außer-sich-Sein.

Fünfte Phase: (bis 5 Minuten oder länger nach Herzstillstand) Rest des Bewusstseins schwindet, der Sterbende hört noch und verarbeitet das Gehörte wie im Traum. Spannungen lösen sich, die Ausgeglichenheit des letzten Friedens formt das Gesicht des Toten.

Klinischer Tod: Atem- und Herzstillstand (EKG Null), reversibel.

Biologischer Tod: endgültige Funktionseinstellung der Organsysteme und der Gehirnzentren (EEG Null), irreversibel.

Sterben - und dann? Was Wiederbelebte berichten

Es gelingt heute immer mehr, Menschen, bei denen Herzschlag und Blutkreislauf zum Stillstand gekommen waren, doch wieder zum Leben zurückzubringen. Viele Tausende, die zurückgekehrt sind, berichten, was sie in den Minuten, in denen sie "klinisch tot" waren, erlebt haben:

1. AN DER GRENZE

A. Das Schauen von Gestalten

z.B. Verwandte und Freunde (auch solche, deren Aussehen vorher nicht bekannt war oder von denen nicht bekannt war, dass sie verstorben sind!) weiterhin auch Engel oder Jesus.

B. Das Schauen von Herrlichkeit

z.B. Musik, Gesang, wunderschöne Landschaften oder eine himmlische Stadt und deren Bewohner

C. Negative Erfahrungen

Eindrücke aus einer Wirklichkeit, die Schrecken und Angst auslöst - besonders bei Menschen, die sich mit okkulten Praktiken abgegeben haben.

2. ÜBER DIE GRENZE

A. Das Verlassen des Körpers

Die Sterbenden verlassen ihren Körper, sehen sich selbst liegen und beobachten, was in der Umgebung oder auch anderswo geschieht. Das "Etwas" (Seele, Geist, Person), das den Körper verlassen hat, kann wahrnehmen, denken, fühlen, wollen, sich erinnern usw. Jedoch gibt es keine Möglichkeit mehr, auf Lebende oder auf Materie einzuwirken. Die Verstorbenen gehen durch Menschen und Wände usw. hindurch, bewegen sich mit Gedanken-Geschwindigkeit und haben kein Zeit- und Temperaturempfinden mehr.

Manche sprechen von einer Schnur, durch die sie noch mit dem Körper verbunden sind (vgl. Pred 12,6).

B. Der Tunnel und die Geräusche

Viele sehen in der Ferne ein Licht. Um es zu erreichen, müssen sie zunächst durch einen Tunnel, ein Rohr, einen Korridor oder Tal hindurch. (Vgl. Geburt)

Manche hören Geräusche oder Stimmen - von angenehm bis sehr unangenehm.

C. Verstorbene und Engel

Viele berichten von Begegnungen mit früher Verstorbenen oder auch mit Engeln.

D. Die Lichtgestalt und das Lebenspanorama

Menschen schweben einem großen Licht entgegen, in dem sie einem Wesen begegnen, von dem Licht und Frieden ausströmt. Dieses Wesen (von Christen als Jesus identifiziert) konfrontiert sie mit der Wahrheit über ihr vergangenes Leben und sich selbst ("Lebenspanorama"), das ganze gelebte Leben ist blitzschnell gegenwärtig. (Das Lebenspanorama kommt auch bei Menschen in plötzlicher Lebensgefahr vor, z.B. bei Absturz oder Ertrinkungsgefahr.)

Die Kommunikation geschieht wie durch Gedankenübertragung:

Gedanke = Wort, alles ist offenbar, sofort "hörbar".

Es kann verschiedene Erfahrungen im "irdischen" wie im "über- oder unterirdischen Bereich" geben, z.B. die Beobachtung, wie die sichtbare und unsichtbare Welt miteinander verwoben ist, manche Verstorbene sich noch bei den Lebenden aufhalten oder Lebende von für sie unsichtbaren Wesen bedrängt oder gar besetzt werden.

E. Die Lichtstadt

Manche nähern sich einer Grenze, von der aus sie eine wunderschöne Lichtstadt sehen, etwa wie in Offb 21 beschrieben. Andere sehen so etwas wie den "Himmel", der offenbar in höhere und untere Regionen unterteilt ist. Es scheint unterschiedliche Bereiche und auch Wachstumsmöglichkeiten zu geben.

F. Ein Bereich der Finsternis

Andere (z.B. Menschen nach Suizidversuchen, aber nicht nur sie) finden sich an einem sehr schrecklichen Ort wieder, den sie als "Hölle" bezeichnen, sie sehen Dämonen, unheimliche Wesen, verzerrte Gesichter, Feuer, nehmen Gestank wahr. Die Bewohner sind gefangen von fremden Mächten und eigenen Leidenschaften und quälen sich gegenseitig. Auch dort ist jeder Gedanke sofort "hörbar" und scheint es verschiedene Regionen zu geben.

G. Die Rückkehr

Das "Muss" der Rückkehr (oft wieder durch den Tunnel hindurch) wird von vielen (außer von denen mit negativen Erfahrungen!) als äußerst unangenehm empfunden. Sie sind nach ihrer Rückkehr zunächst unglücklich, voll Schmerzen und enttäuscht.

Für viele bedeuten diese Erlebnisse eine totale Änderung ihres weiteren Lebens: Zweifel sind verschwunden, Leben aus neuer Perspektive, neue Werteskala: Gott steht an erster Stelle, mehr Zeit für Familie und Mitmenschen; Freiheit vom Materialismus; größere Empfindsamkeit für geistliche Dinge; keine Angst mehr vor dem Tod; weicherer, ruhigerer Charakter; größere Lebensfreude als vorher.

ERKLÄRUNGMODELLE

Die verschiedenen Erklärungsmodelle wie Betrug, Halluzinationen, Projektionen oder Täuschungen erklären diese so häufig gemachten Erfahrungen m.E. nicht hinreichend. Am ehesten wird die biblische Weltansicht mit ihrer Unterscheidung von sichtbarer und unsichtbarer Wirklichkeit den Phänomenen gerecht.

Dabei ist zu beachten: **Alle beschriebenen Erfahrungen beziehen sich, wenn sie echt sind, eher auf einen Zwischenzustand nach dem Tod und noch nicht auf das, was die Bibel mit Gericht und Auferstehung beschreibt!!!** Dennoch werden Licht und Dunkel, Heil und Unheil und die Notwendigkeit der Erlösung durch Jesus und der neuen Geburt (Joh 3) schon deutlich.

Zu dem, was die Bibel sagt und eigentlich auf uns zukommt vgl. Himmel und Hölle unter:

http://das-verkuendigte-wort.de/?page_id=2&did=130

Quellen:

Dieses Arbeitsblatt wurde ursprünglich einmal für den Unterricht in der Schule erstellt.

Verwendete Literatur:

Hartmut Maier-Gerber, Sterben – Der Höhepunkt des Lebens, Wuppertal 1988

Ders., Unterwegs zum Höhepunkt des Lebens, Heilbronn 1995

Hartmut Nikelski (Hrsg), Christliche Sterbehilfe, Leipzig 1979

Elisabeth Kübler-Ross, Interviews mit Sterbenden, Berlin (EVA-Lizenzausgabe)

Dies., Was können wir noch tun? Gütersloh 1984

George G. Ritchie, E. Sherrill, Rückkehr von Morgen, Marburg 1989

u.a.