

„Ich hab´ nicht mehr lang!“
Das Phänomen der Zeit in der Hospizarbeit
Vortrag Köln 17.04.2013

Klaus Aurnhammer
Marienhaus Klinikum Saarlouis-Dillingen

Einleitung

Redewendungen

- Die Zeit drängt
- Ich habe keine Zeit mehr
- Ich will jede Minute auskosten
- Die Stunden vergehen überhaupt nicht
- *Haben Sie etwas Zeit für mich?*
- Meine Zeit ist bedroht
- Die Zeit läuft mir davon
- Ich habe so viel Zeit zum Nachdenken
- Ich will meine Zeit nutzen
- *Nur auf eine Minute, bitte!*
- Alles hat seine Zeit
- Die Zeit ist reif
- Ich schlage die Zeit tot
- Die Therapie hat mir meine Zeit gestohlen
- *Würden Sie mir einen Augenblick schenken?*
- Ich spiele auf Zeit
- Ich muss die Zeichen der Zeit erkennen
- Meine Uhr abgelaufen

Einleitung

Wenn die Zeit sich neigt, wenn die Lebenszeit zu Ende geht, wird sie zum Thema: die Zeit. Immer war sie da, oft unbemerkt, einfach so. Und **noch** ist sie da – noch. Doch wie lange? Eingespannt, oder sollte ich sagen eingeklemmt zwischen den vielen Gestern und dem bedrohten Morgen lebt der Sterbende in seinem bisschen Jetzt. Was erlebt er da? Wie geht es ihm mit der Zeit? Oder genauer: wie geht es ihm mit seiner Zeit, und wie geht es ihm mit der Zeit der anderen? Ist das überhaupt noch die gleiche Zeit? Oder rutschen da Zeiten auseinander, obwohl die Funkuhren gleich gehen?

Ich möchte in drei Schritten mit Ihnen durch die Zeit gehen:

- Wie steht es mit dem Sterbenden und seiner Zeit?
- Wie steht es mit der Zeit des Sterbenden und der Zeit der Anderen?
- Was ist ein „zeit-gemäßer“ Umgang mit dem Sterbenden?

Und ich werde Sie bekannt machen mit Herrn Jedermann, ein Mensch, dessen Zeit sich neigt. Und auch seinen Sohn und seinen Arzt werden Sie kennen lernen. Die drei werden helfen, das Phänomen Zeit in der Sterbebegleitung zu verstehen.

Der Sterbende und seine Zeit

Ich hab nicht mehr lang (1)

Das mit dem Krebs weiß ich schon seit zwei Jahren. Zuerst wars natürlich ein Schock. Wer denkt schon daran in meinem Alter. Aber dann kam die Operation, danach die Bestrahlung. Alle waren so zuversichtlich, ich wurde es langsam auch. Und dann kam der Alltag zurück, alles wurde wieder normal. Ich hielt mich für gesund. Und jetzt das. Die Schmerzen kamen langsam, wurden immer stärker, gingen nicht weg. Die Ärzte untersuchten, fanden erst nichts, bis ich letzte Woche hier im Krankenhaus landete. Blutabnahmen, Röntgen, CT, das ganze Programm.

Vorgestern war dann der Arzt da. Der Krebs sei wieder da, in den Knochen und sonst wo. Operieren ginge nicht mehr, höchstens noch mal bestrahlen wegen der Schmerzen. Ob ich noch mal gesund würde, habe ich ihn gefragt. Da hat er nur denn Kopf geschüttelt und gemeint, das glaube er nicht. Aber ich solle jetzt den Kopf nicht hängen lassen und nach vorne schauen, sie würden sich alle kümmern.

Nach vorne schauen: was soll ich denn da sehen? Wie ich als Wrack im Bett liege, immer kränker werde und mich vor Schmerzen nicht mehr rühren kann? Soll ich mich von Krebs zerfressen und ausgemergelt sehen, da vorne? Soll ich den Tod sehen – da vorne? Ich merke seit diesem Gespräch wie mir die Zeit davon läuft, sie zerrinnt mir zwischen den Fingern. Ich liege hier rum und warte. Auf was warte ich eigentlich? Auf den nächsten Schmerzschub, auf die Visite, auf meine Frau, auf Besserung? Ich hab nicht mehr lang – und da liege ich hier rum und warte??! Manchmal werde ich rasend, wenn ich daran denke. Ich sehe auf meinen Wecker und betrachte den Sekundenzeiger, der tickt und tickt. Und ich liege immer noch da. Hab ich nichts Besseres zu tun als das? Rumliegen, warten und die Zeit totzuschlagen??

Die Erkenntnis, dass das Leben zu Ende geht, und zwar definitiv und in greifbarer Entfernung, verändert das Leben eines Menschen radikal. Das gilt auch für das Erleben von Zeit. Im Alltagserleben ist Zeit ein Fluss, der irgendwo in der Vergangenheit begann, und irgendwo in der Zukunft endet. Irgendwo, das heißt, diese Zeitpunkte des Anfangs und des Endes sind unserem Bewusstsein verschlossen. Wir kennen diese Punkte nicht. Was wir erleben, ist der Fluss der Zeit, mal stockend, mal schnell, aber immer fließend, immer in die eine Richtung. Dieses ganz normale Erleben lässt in der Regel nicht zu, sich über das mögliche Ende Gedanken zu machen. Jeder weiß, dass seine Zeit irgendwann abläuft, aber dieser Gedanke ist allgemein und vage. Das ändert sich in dem Moment, wo klar wird: dieser Moment, in dem mein Leben zu Ende geht, ist bald, demnächst. Die Monate, Wochen, Tage lassen sich an den Fingern meiner Hände abzählen. Der Fluss der Zeit gerät ins Stocken, die gewohnte, alltägliche Bewegung nach vorwärts scheint aus der Bahn zu geraten. Herrn Jedermann wird plötzlich klar: die Zeit ver rinnt nicht mehr im steten Fluss, sie zer-rinnt ihm zwischen seinen Fingern. Er kann sie nicht halten. Sie nimmt unaufhaltsam ab, sie wird definitiv weniger, von Stunde zu Stunde. Die spontane Reaktion der Seele: sie bäumt sich auf, wehrt sich dagegen, bietet alles auf, was sie an Energie zu bieten hat: Angst, Wut, Verzweiflung. Und Paradoxes geschieht: er, dessen Zeit abläuft, liegt da, zum Warten verurteilt, und schlägt die Zeit tot.

Ich hab nicht mehr lang (2)

Mit den Schmerzen ist es im Moment besser geworden, ich kann mich wieder leichter bewegen ohne Angst vor einer falschen Bewegung. Ich habe jetzt viel Zeit zum Nachdenken. Nachts liege ich oft wach und meine Gedanken gehen in die Vergangenheit. Viele Erinnerungen an früher kommen hoch und dauernd frage ich mich: war das wirklich schon alles? Manchmal werde ich dann ganz wehmütig. Es gibt viel, an das ich mich gerne erinnere. Meine Kindheit war gut, über meine Eltern kann ich mich wirklich nicht beklagen. Und auch mein beruf hat mir eigentlich Freude gemacht. Wenn ich dann an meine Frau und die Kinder denken, werde ich unendlich traurig. Wir hatten eine gute Zeit, - aber wir hatten doch auch noch so viel vor uns, jetzt wo die Kinder groß sind. Nein, daran will ich nicht denken, was ich alles verpassen werde! Lieber erinnere ich mich an die vergangenen Zeiten. Eigentlich war das meiste, so unterm Strich betrachtet, schön. Im Grunde bin ich dankbar dafür. Es gibt nicht vieles, was ich heute anders machen würde, von den wesentlichen Sachen eigentlich nichts. - Ja, das Leben. Aber dass das alles vorbei sein soll?!

Mein Bettnachbar ist da irgendwie anders. Er ist einiges älter als ich, aber wohl auch ziemlich krank. Wenn wir über die vergangenen Zeiten reden, dann sagt er immer: Ach hätte ich nur! Und dann erzählt er dauernd von den vielen verpassten Gelegenheiten in seinem Leben. Manchmal denke ich, wie schade es ist, wenn so jemand am Ende so verbittert sein muss. Lauter vertane Jahre.

Zeitbegrenzung macht Zeit bewusst. An der Zeitgrenze des Lebens angekommen, bleibt Herr Jedermann stehen. Er tritt einen Schritt aus seiner Zeit heraus, nimmt Abstand und schaut zurück. Wo kam der Fluss der Zeit her, welche Gegenden hat er durchflossen, was alles ist im Verlauf der Zeit geschehen? Herr Jedermann beginnt sich zu erinnern. Dabei sind die Erinnerungen an die Vergangenheit im Wesentlichen nicht anekdotisch geprägt. Der Rückblick in die vergangene Zeit sucht Wichtiges, Wertvolles, Sinnhaftes. Der erinnernde Blick in die eigene Vergangenheit sucht nach Spuren des Lebenssinnes. Für uns Menschen scheint es wichtig zu sein, in unserem gelebten Leben Sinnvolles zu entdecken. Wir erinnern uns an Begebenheiten, an Menschen, an Beziehungen und Entscheidungen, die Bedeutung für uns hatten. Finden wir solche sinnerfüllten Momente, tragen wir die Gegenwart, auch wenn sie hart und leidvoll ist, leichter. Jede Lebenskrise führt in das Gestrüpp der Warum-Frage. Die Frage „Warum ich?“ richtet sich an die Vergangenheit. In ihr suchen wir reflexartig nach einer Antwort. Wir wollen die Gegenwart verstehen und richten unseren Blick in die Vergangenheit. Für die meisten bleibt die Warum-Frage im Kern unbeantwortet, die ersten spontanen Antwortversuche, Strafe, Schuld, Schicksal oder rein biologisch-medizinische Erklärungsmuster („ich habe halt zu viel geraucht“), befriedigen nicht auf Dauer. Im Zusammenhang mit dem Thema Zeit jedoch ist die Blickrichtung zur Beantwortung der Frage aufschlussreich. Dass wir als sinnsuchende Wesen in unsere eigene Vergangenheit blicken, um unsere Gegenwart zu verstehen, zeigt: wir spüren und erleben einen inneren Zusammenhang im Fluss der Zeit. Mein Gestern beeinflusst mein Heute und mein Morgen. Es gibt eine Identität in der Zeit. Und diese Identität ist nachspürbar. Um das Jetzt zu bestehen, scheint es hilfreich zu sein, im Gestern Sinnerfüllendes zu entdecken. Vollbrachtes und Abgerundetes lässt sich leichter aus der Hand legen als etwas, das unerledigt oder nie bewältigt übrig bleibt. So erhalten die Erinnerungen eines Herrn Jedermann eine tiefere Bedeutung. Sie sind eine wertvolle Ressource im Bestehen seiner bedrohten Gegenwart.

Ich hab nicht mehr lang (3)

Ich will endlich hier raus. Die mit ihren dauernden Untersuchungen. Immer wieder geht es um irgendwelche Werte. Was soll das eigentlich noch? Ich werde doch eh sterben! Ist mir doch egal mit welchen Werten! Ich will nach Hause, dahin, wo ich hin gehöre. Wenn die Kinder kommen, schaue ich sie mir immer genau an. Ich will genau sehen, wie sie aussehen, wie sie sich bewegen, wie sie reden. Ich will alles ganz genau sehen und erleben. Ich bin schon so gespannt auf die Wohnung. Da sind noch einige Bücher, die ich noch mal in die Hand nehmen will. Ach ja und der Sekretär – da herrscht das blanke Chaos. Da muss ich unbedingt mit meiner Frau ran, Ordnung machen. Da findet ja sonst keiner, was er sucht. Wenn gleich die Visite kommt, werde ich sagen, dass ich nach Hause will. Ich will meine Zeit nicht in der Klinik verplempern. Ich brauche Zeit, um das alles zu verarbeiten, und das geht am besten zu Hause.

Zeitbegrenzung führt zur Zeiterfüllung

Nicht nur die Vergangenheit interessiert Herrn Jedermann. Sein größtes Verlangen gilt der Gegenwart und der verknüpften Zukunft. Deutlicher als je wird: wenn überhaupt noch Sinnvolles passiert, dann jetzt, auf keinen Fall übermorgen. Die Gegenwart wird auf den Sinnprüfstand gestellt. Vergegenwärtigung wird von vielen Sterbenden als wesentliches Element ihres bedrohten Lebens erfahren. Im Alltagstrott eines Herrn oder Frau Jedermann ist die jeweilige Gegenwart flüchtig. Wer nimmt schon den jetzigen Moment wahr als das, was er ist: einmalig, wertvoll, nicht wiederkehrend? Alltag lebt von der Abfolge unendlich vieler kleiner Momente. Sekunden addieren sich zu Minuten, die zu Stunden, Tage verfließen zu Wochen und eh man sich's versieht, ist ein Jahr um. Zeit fließt für uns, oft viel zu schnell, manchmal, wenn es langweilig ist, auch viel zu zäh. Selten ist Leben „jetzt“.

Ich hab nicht mehr lang (4)

Ich mag nicht mehr. Warum hören diese Schmerzen nicht endlich auf? Ich weiß nicht mehr, wie ich sitzen oder liegen soll, an Stehen oder Gehen wage ich gar nicht zu denken. Die letzten Tage sind zur Qual geworden. Wann kommt der Schmerz wieder? Pass auf, dass du dich nicht falsch bewegst! Gleich kommt er wieder mit einer Attacke! Ich kann an nichts anderes mehr denken, immer nur Schmerz. Tags Schmerz und nachts Schmerz, und wenn er mal nachlässt, kommt die Sorge, dass er

gleich wieder kommt. So vergehen die Stunden, das heißt, sie vergehen ja gar nicht. Die Minuten werden zu endlosen Stunden, und die Stunden vergehen einfach nicht. Ich traue mich nicht mal mehr auf die Uhr zu schauen. Sie steht, geht nicht voran. Es hört nicht auf. Ich halte das nicht mehr aus. Was ist das noch für ein Leben - jämmerlich. Manchmal liege ich da und denke, am liebsten wäre ich tot. Jetzt, auf der Stelle! So macht das doch keinen Sinn mehr. Lieber sterben, als so leben.

Auch das ist eine Realität sterbender Menschen: sie leiden an den Folgen ihrer Erkrankung. Die körperliche Schwächung, die Einschränkungen durch wachsende Immobilität sind da nur das eine. Oft kommen quälende Symptome hinzu: Schmerz, Atemnot, Erbrechen, und vieles andere mehr. So gefüllte Zeit ist gequälte Zeit. Und gequälte Zeit vergeht nicht. Sie scheint auf der Stelle zu stehen. In solchen Momenten helfen nicht der Blick in die Vergangenheit und auch nicht der Blick nach vorne. Das Jetzt rückt in den Mittelpunkt, dehnt sich aus, geht nicht zu Ende, das Jetzt wird zu einem einzigen Schrecken. Wenn dazu noch die Bemühungen der Fachleute scheitern, das Symptom zu kontrollieren, bleibt den Menschen nur noch Abstumpfen oder Aufgeben. Herr Jedermann will in dieser Lage seine Zeit am liebsten beendet sehen. Lieber ein Ende mit Schrecken als ein Schrecken ohne Ende. So wird die Ursehnsucht des Menschen nach sinnvoll gefüllter Zeit pervertiert. Die Weisungen der großen spirituellen Meister, den Augenblick bewusst zu erleben, sich ihm gleichsam hinzugeben, klingen hier wie Hohn. Weg mit diesen endlos quälenden Augenblicken, her mit dem Ende! Der Wunsch das Leben abzukürzen, die eigene Zeit zu beschneiden, selbst oder durch Hilfe anderer, hat hier seinen Ursprung. Zugleich ist hier der Ansatzpunkt allen palliativen Handelns. Der Palliativmediziner, der hier eingreift, tut dies mit der Absicht, die Zeit des Sterbenden von der Monotonie der quälenden Symptome zu befreien.

Die Zeit des Sterbenden und die Zeit der Anderen

Nun wissen wir, wie Herr Jedermann das Phänomen Zeit erlebt. Wie aber stehen die Menschen um ihn herum in der Zeit?

Er hat nicht mehr lang (Sohn)

Ah, guten Tag, sind Sie auch auf Besuch für Ihren Vater? Ja, das Zimmer ist noch belegt, ich glaube, die Schwestern sind drin, das Licht leuchtet. –

Ja, es ist schon blöd, wissen Sie ich habe wenig Zeit, ich bin extra in der Mittagspause weg aus dem Büro, um her zu kommen, und jetzt stehen wir hier rum. Ich muss auch gleich wieder. Und heute Abend habe ich noch einen Termin, da kann ich dann auch nicht. Ich werde noch völlig verrückt. Das geht jetzt schon wochenlang so. - Ja, der Vater ist halt krebskrank, und er hat ziemlich abgebaut in letzter Zeit. Ich versteh das gar nicht, er hat doch die Operation damals so gut überstanden und war dann wieder fit. Alles war wie vorher. Und jetzt das. Meine Mutter meint, wir müssten auf das Schlimmste gefasst sein und wir sollten uns zusammensetzen, um über die nächste Zeit zu reden. Ich mag gar nicht daran denken. Ausgerechnet jetzt, wo bei uns im Betrieb so viel los ist. Ich weiß manchmal gar nicht, wie ich mich da loseisen soll. Ich muss da um jede Minute kämpfen, die ich weg will. - Haben Sie übrigens den Arzt gesehen? Den will ich unbedingt noch sprechen. Ich will wissen, wie das jetzt weiter geht. Der Vater muss doch noch mal fit werden. Wenn der weiter so pflegebedürftig ist, wer soll das denn zu Hause machen. Meine Schwester und ich sind berufstätig, wir können da nicht viel helfen. Und die Mutter, na ich weiß nicht. – Ah, sehen Sie mal, die Schwestern sind fertig. Na, dann mal schnell rein.

Er hat nicht mehr lang (Arzt)

*Mensch, was mach ich nur mit dem Herr Jedermann?
Der ist jetzt schon die dritte Woche hier, und die Werte stimmen überhaupt nicht. Alles Mögliche haben wir probiert, selbst der Chef hat keine richtige Idee mehr. Die Verwaltung mosert auch schon, warum die Verweildauer so hoch ist. Ich kann ja auch nicht zaubern. Und dann hat mich dieser Sohn auf dem Flur abgefangen. Ausgerechnet als ich zur Endoskopie runter musste, kommt er auf mich zu und will wissen, wie es nun weiter geht. Ja, woher soll ich das denn wissen? Ich muss ihn halt schnellstmöglich entlassen. Viel können wir sowieso nicht mehr tun. Ich muss heute Abend mal zu ihm gehen, er soll sich jetzt entscheiden, ob er nach Hause will oder noch die Therapie weiter machen. Lang hat er ja nicht mehr, der Herr Jedermann. Und am besten sollte die Familie sich die letzten Wochen, die er noch hat, um ihn kümmern. So in der Art hab ich's dem Sohn gesagt. - Ach ja, ich könnte noch der Sozialarbeiterin Bescheid sagen, dass es jetzt eilt.
Gute Güte, schon so spät, ich muss zur Röntgenbesprechung, der Chef hat es nicht gerne, wenn wir zu spät kommen.*

Ich hab nicht mehr lang – wo seid ihr? (Patient)

Ich hab ja viel Zeit jetzt, seit ein paar Tagen sind auch die Nächte wieder erträglich geworden. Mit den Tabletten, die sie mir gegeben haben, geht es ganz gut. Ich denke viel nach, über mich, über mein Leben, über die vielen sinnlos vertanen Zeiten und über die Tage, an denen ich, glaube ich, glücklich war. Was habe ich mich früher aufgeregt über Kleinigkeiten! Jetzt denke ich: was soll's. Das Leben ist so wertvoll, man müsste es viel mehr genießen. Und jetzt bin ich krank, da ist das mit dem Genießen auch nicht mehr so leicht. Traurig ist, dass die anderen es nicht begreifen. Nur wenige kommen, und wenn, dann merke ich immer wie gehetzt sie sind. Schauen Sie sich mal meinen Sohn an. Klar, er kommt zu Besuch, aber meistens kurz. Ich seh´ ihm seine Sorgen an, aber es ist keine Zeit darüber zu reden. Schwupps, da ist er auch schon weg! Oder Willi und Uwe aus dem Verein. Sie kämen auch mal vorbei, haben sie meiner Frau gesagt. Ist auch schon drei Wochen her. Und die Leute im Krankenhaus – auch so eine Sache. Klar, die haben keine Zeit, alles muss schnell gehen. Manchmal habe ich bis abends auf den Doktor gewartet, um ihn was zu fragen. Vielleicht war ich ja auch zu ungeduldig. Meist jedenfalls bin ich allein.

Meine Zeit - eure Zeit - aus der Zeit fallen

Das Zeitgefühl des Sterbenden und das der Umwelt fallen auseinander. Für den Sterbenden wird jede Minute wichtig, für die anderen ist jede Minute eine von unendlich vielen, die noch kommen. Beide - Sterbender und Umwelt - erleben Zeitdruck. Doch dieser Zeitdruck ist sehr verschieden. Den Sterbenden drückt die Zeit, weil die knapp bemessen ist. Er sehnt sich danach, seine Zeit möge sich noch ein wenig ausdehnen, mehr werden. Die Umwelt, Familie, Freunde, Bekannte, drückt die Zeit, weil sie in der Regel durch und durch strukturiert ist. Da bleibt wenig oder keine Zeit für die Zeit des Sterbenden: der Kalender ist voll, Beruf, Familie, Freizeit füllen die Zeit bis zum Rand. Wann sollen sie sich noch dem Sterbenden widmen?

Für Ärzte Pflegende und andere Professionelle gilt: sie müssen in wenig Zeit viel erledigen. Die Zeit muss effizient eingeteilt sein, sonst ist das Pensum nicht zu schaffen. Zeitmanagement heißt das Zauberwort. Wer nicht danach handelt, gerät unter Druck. Alles muss noch schneller gehen. Arbeitszeit ist vielfach gehetzte Zeit. Der so erlebte Druck wird weiter gegeben, auch an den Sterbenden. "Sie müssen sich jetzt entscheiden, sollen wir die Therapie nun machen oder nicht?" – oder: "So geht es zu Hause ja nicht mehr, wir verlegen sie jetzt ins Altenpflegeheim." Jetzt soll der Sterbende entscheiden, was weit

reichend Bedeutung für sein Leben hat. Dieses Jetzt ist aber selten verknüpft mit einem Vorher, in dessen Verlauf der Sterbende überlegen kann, ob ja oder nein. Dieses Jetzt taucht unvermittelt auf, von der Umwelt thematisiert und gebunden an die Idee, es müsse eben jetzt entschieden werden. Das Diktat der Gehezten. Zeit zum Bedenken, sich besinnen, Zeit zum Verarbeiten ist in diesem Konzept nicht vorgesehen. Die Knappheit der Zeit führt zu völlig verschiedenen Reaktionen: der eine sehnt sich nach Dehnung der Zeit, die anderen springen von Jetzt zu Jetzt, ohne sich und dem anderen ein Vorher oder Nachher zu gönnen. So fällt Zeit auseinander, und so fällt Leben auseinander. Menschen, die am selben Kalendertag zur selben Stunde im selben Raum leben und agieren, leben doch asynchron, ungleichzeitig. Der Sterbende fällt sozusagen aus der Zeit der anderen.

In der Hospizarbeit spricht man öfter vom sozialen Tod, der schon vor dem physischen Tod den Sterbenden in Bedrängnis bringe. Denkt man darüber nach, woran es denn liegt, dass Menschen den Sterbenden allein lassen, so begegnen wir immer wieder dem Argument: das Sterben sei eben ein Tabu, wir alle hätten als Gesellschaft verlernt mit dem Sterben umzugehen. Wir seien sprachlos geworden, würden zurückzucken, verdrängen und so den Sterbenden alleine lassen. Falsch sind diese Gedanken nicht.

Aber es gibt noch einen anderen Zusammenhang. Er ist viel schlichter und hat doch weit reichende Bedeutung: der Sterbende und seine Umwelt leben schlicht und einfach asynchron, ungleichzeitig. Die Zeiten passen nicht mehr zueinander. Der Sterbende ist aus der Zeit der anderen heraus gefallen. Die Uhren ticken für ihn anders. Vordergründig ist das paradox: dem Sterbenden läuft die Zeit davon, sie zerrinnt ihm zwischen den Fingern, er gerät unter Druck, auch unter Zeitdruck. Und dennoch kommt er mit der schnellen Zeit seiner Umwelt immer schlechter zurecht. Es geht zu schnell, zu hektisch zu da draußen. Genau anders herum sieht es in der Umwelt aus. Hier haben die Gesunden keinen erkennbaren existenziellen Zeitdruck, sie stehen, wie man sagt, mitten im Leben, und doch drängeln alle wie in einem Automatismus. Die Stunden, Tage und Wochen verfliegen, das Gedrängel wird immer größer, Zeit wird komprimiert. Der, der keine Zeit mehr hat, steht mitten in ihr und sucht sie zu füllen, die, die Zeit haben, stopfen sie so zu, dass keine mehr bleibt. Bei solch gegenläufigen Bewegungen in der Zeit ist es durchaus folgerichtig, wenn sich die so Handelnden nicht mehr wirklich begegnen. Sterbende sagen dann: „Ach wissen Sie, die haben hier alle keine Zeit“. Die anderen sagen dagegen: „Mensch, der entscheidet sich gar nicht, das geht so nicht, wir brauchen jetzt die Entscheidung.“ Oder: „Ich hab jetzt keine Zeit, die Termine rufen.“ Das unterschiedliche Erleben und Gestalten von Zeit führt dazu,

dass Menschen sich verfehlen, sie begegnen sich nicht mehr, verstehen sich nicht. Kommunikation misslingt, Sterbende erkennen und sagen: „Ich bin allein.“

Der „zeit-gemäße“ Umgang mit dem Sterbenden

Was bleibt also zu tun?

Ich möchte Ihnen vier Ideen benennen, die helfen, den Sterbenden in seiner Zeit wahrzunehmen und zu entdecken. Ein Plädoyer also für den „zeit-gemäßen“ Umgang mit dem Sterbenden.

In die Zeit des anderen gehen:

Ein erster wichtiger Schritt ist, in die Zeit des anderen zu gehen. Oft wird es dazu nötig sein, die eigene Zeit zu verlassen, also den Druck des Kalenders, des Telefons, der Welt draußen zu lassen. Ich muss erkennen, in welcher Zeit der andere gerade ist und mich dem anpassen. Der wichtigste Einwand an dieser Stelle, zumindest im Krankenhaus, ist: das kann ich nicht, das kostet mich zu viel Zeit, die habe ich nicht. Seien Sie gewiss: das stimmt so nicht. Das „In-die-Zeit-des-anderen-gehen“ ist viel mehr eine Sache der inneren Einstellung und Haltung. Und das Erstaunliche: stimmt die Haltung, geht manches schneller von der Hand. Eine Krankenschwester berichtete am Ende eines Palliativ Care Kurs, was sie in Sachen Kommunikation gelernt habe: vor dem Kurs sei sie morgens in die Zimmer geflogen, hätte fröhlich Guten Morgen gerufen, sei schnurstracks zum Schrank der Patienten, habe frische Wäsche herausgelegt und sich nebenbei nach dem Befinden erkundigt. Ein richtiges Gespräch sei natürlich nie zustande gekommen. Jetzt würde sie zuerst zu den Patienten gehen, sie anschauen, fragen wie es ihnen heute Morgen gehe. Manche würden dann von der unruhigen Nacht erzählen, und erst dann würde sie zum Schrank gehen die Wäsche holen. Ich fragte sie, wie sie denn bei diesem Vorgehen mit ihrem Zeitbudget hinkomme. „Bestens“, antwortete sie spontan, „es geht meist schneller, weil die Leute viel zufriedener sind.“ Das ist das Geheimnis des „In-die-Zeit-des-anderen-gehens“.

Mit der Zeit des Anderen gehen

Soll aus einer gelungenen Begegnung eine Begleitung werden, wird es nötig sein, mit der Zeit des anderen zu gehen. Jeder hat sein eigenes Tempo – das gilt für alle Lebensbezüge: Denken, Fühlen, Handeln.

Dem anderen nützt es wenig, wenn ich mit meinen Gedanken schon weit voraus bin. Z.B. denke ich an das, was noch alles kommt. Wenn mein Gegenüber langsam ist, wird er nicht folgen können. Wir werden uns im Gespräch verfehlen. Wer gerade traurig ist oder missgestimmt, dem nutzt mein vorschnell eifriges Tränenabtupfen oder Trösten wenig. Mein Gegenüber braucht vielmehr Zeit, seine Zeit, diese Gefühle zu erleben, wohl auch, sie zu durchleben. Mein Auftrag ist, da zu sein, in seiner Zeit mitzugehen, oder auch zu verharren. Ich passe mich an. Dieser Aspekt ist gerade in der schnelllebigen Krankenhaushektik eine echte Herausforderung für alle Mitarbeiter. Gut wäre es z.B. für die Krankheitsverarbeitung, wenn der Sterbende seine Zeit bekäme, die er braucht. So tut es Patienten gut, wenn in einem Aufklärungsgespräch Zeit ist, die eigentliche Botschaft - „da ist etwas Unheilbares, ich bin unheilbar...“ - wirken zu lassen, statt tröstend oder vorwärts eilend gleich schon sämtliche Therapieoptionen im Detail zu besprechen. Beim „Mit-der-Zeit-gehen“ haben die ehrenamtlichen Hospizhelfer ihren vorzüglichen Platz. Deren Grundimpuls ist ja gerade, einem anderen Menschen Zeit zu schenken, oder: ihm seine Zeit zu lassen. Die Kunst besteht darin, weder zu bremsen noch zu drängeln, sondern das Tempo des Anderen mit zu gehen. Nur in diesem Tempo kann ich Impulse setzen.

Lebensbilanz als Möglichkeit der Begleitung

Wer in der Zeit des anderen ist und dort mitgehen kann, wird von vielen Sterbenden mitgenommen in die Vergangenheit. Die Lebensrückschau, das bilanzierende Erinnern, gelingt besser, wenn ein Gegenüber da ist, dem ich dieses Vergangene erzählen kann. Im Erzählen erscheinen die Dinge deutlicher und klarer, es gelingt sie zu verstehen und zu ordnen. Lebensbilanz ist der Versuch seine Identität in der Zeit zu finden. Als Begleiter ist es wichtig diese Zusammenhänge zu erkennen. Dann bin ich wach, zugewandt, interessiert am Gestern meines Gegenübers. Und ich werde nachfragen und bekräftigen: „Wie war das genau bei Ihnen?“ Oder: „Das klingt, als seien Sie sehr stolz auf das, was Sie da geleistet haben.“ Oder: „Sie waren mit Leib und Seele Mutter, nicht wahr?“ In solchen Gesprächen geht es tatsächlich darum sich selbst noch einmal zu entdecken, Sinnzusammenhänge zu finden, aber sich auch Versäumtes oder Misslungenes anzuschauen. So wird die Begleitung einer Lebensbilanz zu einer vorzüglichen Möglichkeit einen bald sterbenden Menschen in seiner Zeit zu begleiten.

Begleiten geht nur im Augenblick

Mein letzter Hinweis ist banal und erkenntnisreich zugleich. Ich kann jemanden nur im Augenblick begleiten, in diesem Augenblick nämlich: Jetzt. Für mich ist dieser Satz ein Leitspruch geworden, den ich mir vor einer Begleitung und immer wieder währenddessen leise ins Bewusstsein rufe: „Sei in der Gegenwart, im Jetzt deines Gegenübers! Nur hier kannst du ihm begegnen, sonst nirgends.“ Dieser Leitspruch ist zum einen Mahnung. Zum anderen bringt er deutliche Entlastung. Ich kann in der Begleitung das Gestern und das Morgen da lassen, wo sie sind. Als Begleiter brauche ich den Augenblick nicht damit zu belasten. Dies macht den Blick freier für mein Gegenüber und sein Jetzt. Gelungene Begegnungen zwischen Menschen tragen immer diese Struktur in sich. Zwei sind in der gleichen Zeit, im selben Augenblick in der Zeit unterwegs. Mehr muss es nicht sein, aber weniger eben auch nicht.