

Humor und Achtsamkeit in der Sterbebegleitung

von Harald-Alexander Korp

„Ich habe nichts gegen das Sterben, ich will nur nicht dabei sein, wenn es geschieht“, meint Woody Allen. Ein frommer Wunsch, ob ihm das gelingen wird, darf sich erweisen. Menschen, die Sterbende begleiten, sind allerdings gefragt, dabei zu sein - und dabei zu bleiben. Dies bedeutet sowohl Leid und Hilflosigkeit auszuhalten als auch Freude zuzulassen. Wie kann der Humor uns dabei unterstützen?

Zum einen hilft das Lachen, insbesondere das gemeinsame, aus angstvollem Grübeln herauszufinden und sich mit anderen Menschen zu verbinden. Ich denke dabei gerne an Herrn Navid. Er verbrachte eineinhalb Jahre im stationären Ricam-Hospiz in Berlin und erholte sich dort so gut, dass er trotz Diagnose einer unheilbaren Krebserkrankung das Sterben zunächst verschob. Er stammte aus dem Iran und liebte die Geschichten des weisen Narren Nasreddin Hodscha. So erzählte er mir folgende: „Nasreddin steht am Ufer eines Flusses. Von der anderen Seite ruft jemand: ‚Wie komme ich denn auf die andere Seite?‘ Nasreddin überlegt, dann antwortet er laut rufend: ‚Du bist schon auf der anderen Seite!‘“ Mit Herrn Navid erlebte ich, wie nah Lachen und Weinen beieinander liegen. Als er einmal in die Wohnküche des Hospizes kam, sagte er grinsend: „Wenn ich jetzt nicht sofort einen Kaffee bekomme, sterbe ich im Hospiz noch vor Langeweile.“ Hospizmitarbeiter, Bewohner und Angehörige lachten gemeinsam, berührt von dem Humor dieses Mannes. Lachen kann eine laute Kurzmeditation sein, mit dem wir zurück in den Moment gelangen und eine leidvolle Sache aus einer ganz neuen Perspektive betrachten.

Während der Fortbildung zum Hospizmitarbeiter lernte ich, wie hilfreich das Loslassen von Konzepten und Überzeugungen ist. Denn eines ist sicher, dass nichts sicher ist und es immer anders kommt, als man denkt. Leben, Sterben und Tod sind nicht planbar, Konzepte zerplatzen wie herrliche Seifenblasen. Deshalb ist es hilfreich, bei Bedarf in den Moment eintauchen zu

können und eine heilsame Distanz zu den Dingen finden, trotzdem bewusst und wach sein.

Dabei kann uns die Übung der Achtsamkeit unterstützen. Achtsamkeit bedeutet, sich auf die Wahrnehmungen im Moment zu fokussieren, ohne diese beurteilen. Dies hilft, den Geist leer zu machen und damit zu beruhigen. So lässt sich leichter akzeptieren: Es darf alles auch ganz anders sein. Humor und achtsames Gewahrsein fördern sich gegenseitig, beide schaffen Raum und Abstand. Wer durch das Üben der Achtsamkeit gelassener wird, trainiert auch seinen Sinn für Humor. Und wer seinen Humor trainiert, wird gelassener. Humor bedeutet, in schwierigen Situationen einen Perspektivenwechsel durchführen zu können und besser annehmen zu können, was geschieht. Deshalb bezeichnete Sigmund Freud ihn als eine Trotzmacht. Humor ist, wenn man trotzdem lacht.

So bildet das Üben der Achtsamkeit in meinen Workshops einen Schwerpunkt, um mehr Leichtigkeit zu finden. Eine schöne Übung, um seinen Sinn für Humor (nicht nur angesichts von Sterben und Tod) zu fördern, ist die „Rosinenübung“. Hierbei isst man eine Rosine (auch Cranberry oder Nuss) achtsam. Das bedeutet, sie nicht wie gewohnt, kurz zu kauen und runter zu schlucken. Vielmehr legt man sie auf die Handoberfläche, spürt das kaum wahrnehmbare Gewicht, betrachtet Farbe und Form, überlegt, wieviele Menschen beteiligt sind, bis man sie essen kann, lässt diese Überlegungen wieder los, spürt das Gewicht auf der Zunge beginnt langsam zu kauen, spürt, wie sich der Geschmack langsam und überraschend stark entfaltet, schluckt, spürt nach. Die Übung kann zehn oder mehr Minuten dauern und wird mit dem Wahrnehmen des Atems und einem sanften Lächeln verbunden. Selbstverständlich darf man dabei auch lauthals lachen, denn das Üben der Achtsamkeit muss nicht bierernst, sondern kann auch spielerisch betrieben werden. Diese Übung lässt sich in den Alltag integrieren, z.B. beim Essen die ersten Bissen achtsam wie die Rosine wahrnehmen.

Dass dies gar nicht so einfach ist, zeigt folgende Geschichte: Ein Schüler fragte sein Meister, was das Geheimnis der Erleuchtung sei. Dieser antwortete:

„Wenn ich sitze, dann sitze ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich. Wenn ich esse, dann esse ich.“ Einige Zeit später sah der Schüler sein Meister in einem Lokal, wie er aß und dabei Zeitung las. Der Schüler ging zu seinem Meister und erinnerte ihnen an seine Worte. Der Meister antwortete lächelnd: „Wenn ich esse und Zeitung lese, dann esse ich und lese Zeitung.“

Beim achtsamen Gewahrsein öffnen sich Wahrnehmungskanäle. Ein Vorgang, der ansonsten unbewusst abläuft, wird bewusst; und damit die Wahrnehmungen von Farbe, Form, Geschmack der Frucht, aber auch Assoziationen, Vorlieben und Abneigungen. Daraus resultieren Ressourcen, die den Humor fördern: Freude, Mitgefühl, Dankbarkeit, Stille. Es gedeiht die Fähigkeit, vieles als komisch und humorvoll zu betrachten, das als persönliche Katastrophe oder Angriff empfunden würde.

Nicht nur eine Rosine ist viel mehr, als sie auf den ersten Blick zu sein scheint. Es hilft ungemein, sich darin zu üben, im Moment zu verweilen, sich frei und leer zu machen, um empfangen zu können. Wenn dies gelingt, wachsen Gelassenheit und Leichtigkeit, die oft ganz automatisch zu einem Lächeln führen. Dem Humor steht das verbissene Wollen entgegen, Zulassen hingegen eröffnet den Raum für eine gelassene Betrachtung der Welt. Achtsamkeit zu üben, ermöglicht die Selbstfürsorge, sich zu erholen und neue Kraft zu schöpfen. Der Wahrnehmungs-Raum erweitert sich, ich bin in der Lage, einen Menschen komplexer wahrzunehmen, erkenne nicht nur das, was ich gerade sehe, sondern viel mehr: einen Menschen mit all seinen Wünschen, Träumen, Ängsten, Hoffnungen, Freuden und vielleicht auch mit einem Humor, der bis zum letzten Atemzug durchblitzt.

Ich erinnere mich an Herrn Schneider im Hospiz mit dem ich über Monate Schach spielte. Er saß in seinem Lehnstuhl, den Katheter der Schmerzpumpe im Arm, trug zahlreiche Verbände, war abgemagert, konnte kaum mehr sehen und war nicht mehr in der Lage, alleine aufzustehen. Aber er wollte spielen. Bei den letzten Partien schlief er bei fast jedem Zug ein. Ich saß ihm gegenüber, bewegte meine Figuren und wartete. Da die Zeit nicht vergehen wollte, fühlte ich Ungeduld. Also fokussierte ich mich auf meinen Atem und

nahm wahr, was ich sah, hörte, fühlte: Das Schachbrett, die Figuren, das Atmen von Herrn Schneider, das Bild seiner Frau, das Surren der Schmerzpumpe, Rastlosigkeit bei mir. So konnte ich mich beschäftigen, im Moment verweilen und warten, bis er wieder erwachte (wobei ich mir unsicher war, ob er dies überhaupt noch einmal tat). Wenn er dann aufwachte, grinste er mich an und fragte: „Was hast du gezogen? Und was habe ich?“ Ich brachte ihn auf den neuesten Stand, worauf er einen neuen Zug tat und wieder einnickte. So dauerte unsere Partie einen ganzen Vormittag. Einmal fragte er mich, wie es mir gehe. Ich antwortete, ich hätte Rückenschmerzen vom langen Sitzen. Da grinste er und sagte: „Da sitzen aber zwei Krüppel zusammen“. Wir lachten und ich machte ein paar Dehnübungen. Ich überlegte, ob ich ihn gewinnen lassen sollte, dachte aber, das wäre unfair. Also spielte ich so gut ich konnte, und hatte trotzdem keine Chance. Er gewann beide Partien und freute sich mit einem dicken Grinsen. Als ich eine Woche später sein Zimmer für ein neues Spiel betrat, saß er auf der Bettkante, flach atmend. Ich sagte ihm sanft ‚Hallo‘. Er antwortete nicht. Obwohl er da saß, als würde er auf eine Partie warten, fühlte ich, das es heute wohl nichts mit Schach würde und verließ sein Zimmer. Einige Minuten später war er tot.

(Hospiz-Anzeiger 2017)

Harald-Alexander Korp, Dozent für Religionswissenschaften, Hospizmitarbeiter und Humor-Coach. Autor von „Am Ende ist nicht Schluss mit lustig – Humor angesichts von Sterben und Tod“ (Gütersloher Verlagshaus), „Lachen mit Buddha – Anleitung für mehr Lebensfreude.“ (Herder Verlag)