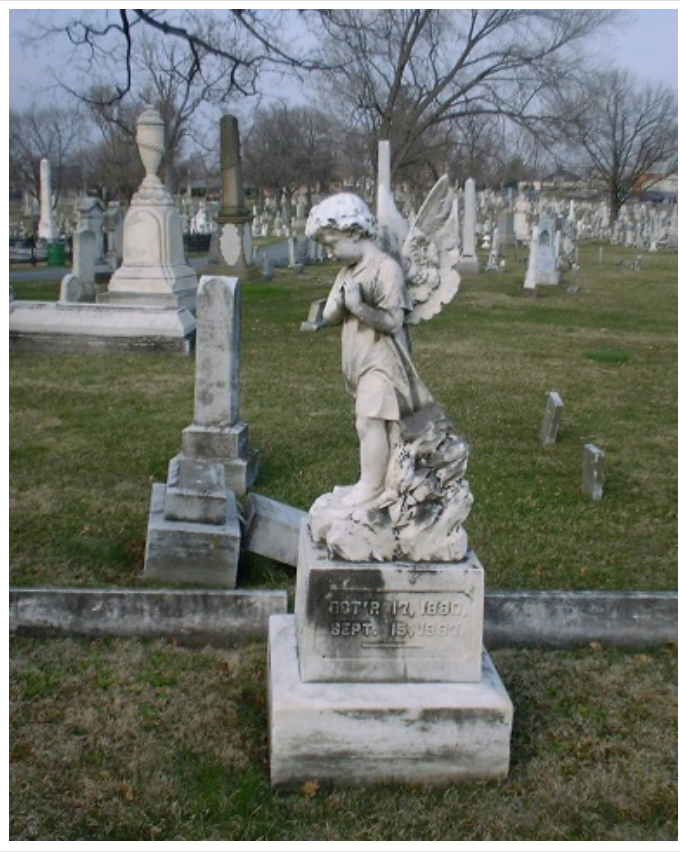


Fünf Schritte

Von Dr. Detlef Eichberg



Die Anonymen Alkoholiker haben zwölf Schritte auf ihrem Weg der Genesung in ihr Programm aufgenommen. Keiner weiß genau wie und warum, aber es funktioniert. Dagegen konnte die Ärztin und Sterbe-Forscherin Elisabeth Kübler-Ross in Tausenden von Interviews ganz konkret und immer wieder fünf Stationen der Konfliktbewältigung bei lebensbedrohlich erkrankten Patienten ausfindig machen. Erst nachdem die Befragten auch die fünfte Station der Ausöhnung mit sich selbst und ihrem Schicksal durchlaufen hatten, war ein Ein- und Loslassen bezüglich der Begrenzung unserer Lebenszeit als menschliche Wesen möglich. Viele blieben allerdings in den ersten ein- bis vier Prozessen stecken, so dass ein vertrauensvoller Übergang in eine andere Daseinsform erschwert war. Außerdem gibt es keine mathematisch korrekte Reihenfolge beim Durchlaufen dieser Stadien, es können Sprünge nach vorn und auch zurück auftreten. Bei alledem bleibt der Tod ein unberechenbarer Faktor, der sich in jedem Stadium einmischen kann.

Sehen wir uns die Bedrohung durch die Diagnose einer lebensgefährlichen Erkrankung wie Krebs an: Die Patienten reagieren in den meisten Fällen im Schock. - „Das kann nicht wahr sein! Die haben sich geirrt.“ Die Betroffenen befinden sich damit in der ersten Phase, der Verleugnung. Das Umfeld der Patienten sollte nun nicht weiter mit gut gemeinten Ratschlägen, unhaltbaren Schönfärbereien, Maßregelungen

oder gar Zurechtweisungen („Da muss mer dorsch!) die Betroffenen drangsalieren, sondern eine vertrauensvoll-abwartende Haltung bewahren. In Phase zwei, wenn die Diagnose auch von weiteren medizinischen Adressen bestätigt wurde, kann sich ein Schwall an Aggression der Kranken auf ihre Umwelt entladen. Ihre Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit verschafft sich Luft in Form von Neid und Zorn. Jetzt ist Vorsicht geboten, dass man als Angehörige, Freunde oder Betreuer nicht seinerseits mit Aggressivität reagiert. Die Wut auf ihr Schicksal ist seitens der Patienten nicht wirklich auf die Umwelt, sondern im Prinzip gegen sich selbst gerichtet. Also ist ein verständnisvoller, behutsamer Umgang angesagt. Nach dieser Phase betreten die Betroffenen den Bereich des Verhandeln mit Gott und der Welt. „Wenn ich wieder gesund werde, dann werde ich ein besserer Mensch. Ich werde bewusster leben, mich mit meinen Gegnern versöhnen und...“ In diesem dritten Stadium versprechen die Patienten alles mögliche, um dem Tod zu entrinnen. Diese Phase muss nicht immer für die Außenstehenden klar sichtbar in Erscheinung treten. Diese Angebote an Zugeständnissen können auch im stillen Kämmerlein stattfinden. Wichtig dabei ist wiederum die Würdigung dieses Zustandes und die Verstärkung der Patientenhoffnung durch das Umfeld. Andererseits sollten völlig irrationale Illusionen auf wunderheilige Therapeuten nicht unterstützt werden. Wir laufen dann nämlich Gefahr, uns und die Betroffenen zu täuschen und sind im Nachhinein um so mehr ent-täuscht. Im Stadium vier breiten sich tiefe Depression und Trauer aus. Die Kranken schauen auf ihr Leben zurück, sehen in ihrer Niedergeschlagenheit keine positiven Ansätze für die Zukunft. Manchmal keimt der Gedanke an aktive Sterbehilfe auf. Man sollte diese Zustände den Betroffenen auf keinen Fall ausreden oder gar verbieten, sondern trösten und den Zustand des Trauerns als normal und in Ordnung hinnehmen. Wohl denen die das Stadium fünf erreichen, die ihre Situation mit dem Tod vor Augen annehmen und akzeptieren können. Die Kranken sprechen nun völlig frei über Ihre Krankheit, verteilen vielleicht sogar ihr Erbe. Sie strahlen Ruhe und Frieden aus. In dieser Zeit sollten die Betroffenen häufig von nahe stehenden Personen besucht werden. So haben die Sterbenden die Gewissheit, nicht allein gelassen und vergessen zu werden. Auch die Familie und andere Personen des intimeren Umfeldes machen bei einem Sterbe-Prozess in diesem Stadium eine berührende Erfahrung.

Und wer eine todesnahe Erfahrung gemacht hat, indem er als klinisch Tote(r) reanimiert wurde, kann mitunter die tausendfach beschriebene Erfahrung des „Aus-dem-Körper-Hinaustretens“ und nach einer Art Sog durch einen dunklen Tunnel in ein unbeschreibliches Licht mit bedingungsloser Liebe gepaart - als Ankommen in der wahren Heimat erfahren. Das relativiert die Angst vor dem, was wir als Tod in unsrer Vorstellung als bedrohlich erleben, erheblich.