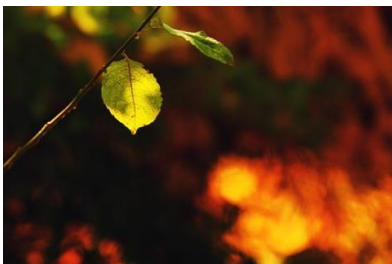


Vom Herbst und der Lebensrückschau als Kraftquelle

Im September konnten wir ein interessantes Phänomen beobachten: Wie jedes Jahr lagen in den Supermärkten schon Dominosteine, Marzipankugeln und Weihnachtskalender. Zeitgleich erfreuten wir uns an warmen Temperaturen und versöhnten uns angesichts der Sonnenstunden mit dem regenreichen Hochsommer. Vom Sommer, den Ferien und dem Urlaub wurden wir direkt in die Winterzeit mit Lebkuchen und Spekulatius versetzt. Vom Sommer in den Winter - von einer Hochstimmung zur nächsten.

Dazwischen gibt es jedoch noch den Herbst, der mit seinen Gerüchen und Farben



zum Genießen einlädt, zur Dankbarkeit und zur Ernte.

Diese Zeit mögen viele Menschen gern. Sie schwärmen von der Laubverfärbung und den Spaziergängen durch die Wälder. Doch spätestens der November wird von vielen Menschen negativ angesehen. Dunkel, grau, regnerisch, mit Tagen wie dem Volkstrauertag, Buß- und Betttag und dem Totensonntag.

Warum stimmt uns das unbehaglich? Meiden wir die Dunkelheit, das Gedenken, die Trauer?

Vor einigen Wochen starb meine Mutter Ursula. Ich war in den Tagen ihres Sterbens bei ihr, auch ihren letzten Atemzug begleitete ich. Dies habe ich als eine Zeit erlebt, die mich neben Schmerz auch mit Dankbarkeit erfüllte. Es war ein Geschenk, meine Mutter in dieser Zeit so gut es ging zu unterstützen, bewusst von ihr Abschied zu nehmen. Ihr zu danken für alles Gute, was sie für mich und für andere Menschen getan hat und mich mit dem, was nicht gut war, zu versöhnen. Dass ich ihren letzten Atemzug bewusst erleben durfte -so wie sie meinen ersten vor 52 Jahren- hat in mir etwas rund werden lassen. Es war, als vollende sich ein Kreis, ein Lebenszyklus. Ein Gefühl tiefen Friedens breitete sich in mir aus.

In den Monaten vor ihrem Tod veränderten sich die Gespräche zwischen uns. Meine Mutter schaute zunehmend auf ihr Leben zurück. Sie sprach von dem großen Glück, schon mit 17 Jahren meinem Vater Helmuth begegnet zu sein, dass sie einander „die große Liebe“ gewesen seien. Ihre Ehe bestand bis zum Tod meines Vaters, 65 Jahre währte sie. Meine Mutter sprach oft über ihre Dankbarkeit, dass ihre fünf Kinder sie in der Seniorenresidenz regelmäßig besuchen, sich um Haushalt und Finanzen kümmern, erzählte, wie stolz sie sei, dass alle Kinder gut ausgebildet seien und wie froh sie sei, dass alle in glücklichen, schon lange bestehenden Partnerschaften leben. Zugleich war zu merken, dass sie allmählich ihre Lebenslust verlor. Trotz der Besuche fühlte sie sich einsam, vermisste das Beisammensein mit ihrem Mann, vergaß viel, hatte zuweilen Lebensängste. Sie wurde körperlich schwächer, zog sich mehr und mehr ins Bett zurück. Unsere Gespräche waren mir kostbar und ich spürte, dass es meiner

Mutter gut tat, mit einem vertrauten Menschen über ihren Rückblick zu sprechen, auch über schmerzhaft Erfahrungen, aus denen sie gelernt und das Beste zu machen versucht hatte.

Ich erzähle Ihnen davon, weil ich Sie ermutigen möchte, diesen Gesprächen mit ihren Familienangehörigen oder Freunden nicht auszuweichen, sondern sich dafür zu öffnen. Meiner Mutter und mir haben sie gut getan. Auch oder gerade weil es darin um die Vergänglichkeit ihres und unseres gemeinsamen Lebens ging. Und natürlich auch um die ganz bewusste Auseinandersetzung mit der Begrenztheit unseres Lebens, von der wir alle wissen und die doch oft verdrängt wird.

Wir geben den anderen Menschen damit die Gelegenheit, Signale auszusenden, ob sie mit ihrem Leben zufrieden waren, ob sie sich versöhnt haben mit dem, was nicht gut verlief, ob es etwas gibt, das sie noch ins Reine bringen möchten – und ob und wie sie sich vorbereitet haben auf das letzte große Loslassen. Mir selbst ermöglichten diese Gespräche, mich auf den Abschied von meiner Mutter vorzubereiten und noch einmal auf mein Leben mit meinen Eltern zu schauen. Ganz wichtig ist es, so denke ich, den alten und/oder kranken Menschen nicht abzuweisen, das Wissen um die Endlichkeit unserer Leben nicht zu übertünchen mit Floskeln wie „das wird schon wieder“ oder „Unkraut vergeht nicht“. Respekt vor dem anderen bedeutet auch, ihn in seinem Erleben ernst zu nehmen, die Gedanken und Gefühle zu akzeptieren, uns der Ängste und Befürchtungen anzunehmen.

Wie habe ich gelebt – wie habe ich geliebt? Das, so glaube ich, bewegt viele Menschen, wenn sie sich durch Alter oder lebensbedrohliche Krankheit ganz konkret mit ihrem Lebensende befassen. Als Gesprächspartnerin meiner Mutter habe ich erlebt, wie entlastend es für sie war, als ich ihr gesagt habe, dass ich sicher sei, dass sie es als Mutter so gut gemacht habe, wie es ihr möglich war. Dies schließt ein, dass Manches oder vielleicht sogar Vieles nicht gut gelaufen ist. Doch schauen wir uns, unser Leben, unsere Freundschaften und Partnerschaften, unser Wirken als Familienmitglied, Nachbar und Kollege einmal unvoreingenommen an: Sind wir perfekt? Haben wir niemals Fehler gemacht?

Meine Mutter schaute, wie schon gesagt, mit Dankbarkeit auf ihr Leben zurück. Und es war ihr eine große Wohltat, dass sie statt des gewohnt kritischen Blicks zunehmend einen liebevollen Blick auf sich einnehmen und sie sagen konnte „Ich hab es gemacht, so gut es mir möglich war“. Dass ich ihr gedankt habe für alles, was sie für mich und für viele andere Menschen getan hat, schien ihr eine zusätzliche, wichtige Unterstützung und Erleichterung zu sein. Wir haben uns an ihre Samen erinnert, die sie gesetzt hat und uns die Früchte angeschaut, die daraus erwachsen sind.



Lassen Sie uns auch den Herbst des Lebens erleben. Wir sind darin in einem Stadium des Abschieds von der prallen Blüte, werden uns der eigenen Vergänglichkeit stärker bewusst bzw. sollten uns dessen gewahr sein. Wenn wir einander helfen, unsere Vergänglichkeit zu akzeptieren und ihr auf eine würdevolle Art und Weise zu begegnen, fällt es uns leichter, den späteren körperlichen Verfall, den Verlust der Vitalität und schließlich den Tod als einen Teil unseres Lebens zu akzeptieren.

© Regine Böttcher, 15.10.2016