„Ich will in Stille sterben!“
Zum Tod von Sabine Mehne

Rüdiger Standhardt

Plane das Schwierige da, wo es noch leicht ist!
Tue das Große da, wo es noch klein ist!
Alles Schwere auf Erden beginnt stets als Leichtes.
Alles Große auf Erden beginnt stets als Kleines
Laotse

Beginnen will ich mit einer persönlichen Vorbemerkung. Mein Herz ist voller Dankbarkeit, dass ich Sabine Mehne seit Juli 2021 kennengelernt habe. Nachdem ich ihre drei Bücher mit großem Gewinn gelesen hatte, wollte ich sie als Autorin für einen Beitrag über das Sterben in meinem neuen Buch gewinnen. Zunächst schrieben wir uns viele, zum Teil sehr persönliche E-Mails, trafen uns in ihrer Wohnung in Darmstadt und anschließend entschloss sich Sabine Mehne, ihren *letzten* Artikel für mein Buch „Den Tod ins Leben einzuladen“ zu schreiben. Bis kurz vor ihrem Tod standen wir in engem Kontakt und so freue ich mich für Sabine, dass sie jetzt ins Licht gegangen ist, unser freundschaftlicher Austausch wird mir fehlen und zugleich hat sie einen schönen Erinnerungsplatz in meinem Herzen.

Am 30. November 2022 ist Sabine Mehne ganz ruhig im Kreise Ihrer Liebsten in ihrem eigenen Bett in Darmstadt gestorben. Ihr war es ein Herzensanliegen, ohne Hochleistungsmedizin, selbstbestimmt und in Ruhe zuhause zu sterben und genau dies ist auch geschehen. Mit ihrem Tod durch Sterbefasten ist eine mutige, engagierte und eigensinnige Frau von uns gegangen. 1957 wurde sie in Nürnberg geboren, war verheiratet und hatte drei Kinder. Sie arbeitete als Physiotherapeutin und war ausgebildete Familientherapeutin. 1995 erlebte sie nicht nur eine schwere Krebserkrankung, sondern auch eine intensive Nahtod- bzw. Transzendenzerfahrung. In dieser überwältigenden Erfahrung ist sie umgeben und geborgen von einem heilsamen Licht und fühlt sich grenzenlos frei. Zunächst versteht sie nicht, was mit ihr geschehen ist und es braucht Jahre, bis sie dieses intensive Erleben in ihr Leben integriert hat. Ihr wird es fortan wichtig, in Vorträgen, Seminaren, Fernsehbeiträgen, Artikeln und Büchern eine neue Sichtweise vom Leben, Sterben und Tod zu vermittelt. Besonders hervorzuheben sind ihre drei Bücher. 2013 veröffentlicht sie ihr erstes Buch mit dem Titel „*Licht ohne Schatten. Leben mit einer Nahtoderfahrung*“. Es ist ein sehr intimer und offenherziger Bericht über die Verarbeitung ihrer Nahtoderfahrung. 2016 erscheint das Buch „*Der große Abflug. Wie ich durch meine Nahtoderfahrung die Angst vor dem Tod verlor*“. In diesem Buch beschreibt Sabine Mehre unter anderem auch ihre Vorstellungen von ihrem eigenen Tod: „Der Tod ist für mich ein

Übergang, nicht das Ende des Lebens, der größte Transformationsprozess gelebten Lebens, ein Höhepunkt und eine Freude, ein Gehen ins Licht, ein Wiedereintauchen in den Urgrund des Seins. Für mich bedeutet der Tod das Ablegen der leiblichen Hülle und das Freiwerden meiner Seele, meines Geistes, meines Bewusstseins. Es ist so schwer, hierfür die richtigen Worte zu finden. Ich habe keine Angst. Ich freue mich auf den Tag, an dem ich ins Licht gehen darf.“ Das letzte Buch von Sabine Mehne erscheint 2019 mit dem Titel „*Ich sterbe, wie ich will. Meine Entscheidung zum Sterbefasten*“. Nachdem die Hochleistungsmedizin Sabine Mehne viele Lebensjahre geschenkt hat, will sie diese Art der Medizin nicht noch ein weiteres Mal in Anspruch nehmen. In diesem Buch beschreibt sie in persönlicher Weise ihre konsequente Entscheidung für den Weg des Sterbefastens. Sie gibt wertvolle Informationen und Anregungen zum Sterbefasten und führt aus, wie man sich selber und die Angehörigen auf diesen Weg vorbereiten kann. Wenige Monate vor ihrem Tod schreibt Sabine Mehne 2022 dann ihren letzten Artikel mit dem Thema „Körperliche, seelische und spirituelle Prozesse in den letzten Tag und Stunden“ für das Buch „Die Kunst, den Tod ins Leben einzuladen“ von Rüdiger Standhardt (Erscheinungstermin: Februar 2023 bei Klett-Cotta)

Foto von Eva Speith

Sabine Mehne hat sich in den letzten Jahren mit sehr vielen Themen rund um das Sterben, den Tod und die Transzendenz beschäftigt. Exemplarisch wähle ich drei Themen aus, die ihr besonders am Herzen lagen.

1. Nahtoderfahrungen

Zu allen Zeiten und in allen Kulturen haben Menschen immer wieder an der Schwelle des Todes tiefgreifende Erfahrungen gemacht. Meist wird der aus dem 19. Jahrhundert geprägte

Begriff Nahtoderfahrung (NTE) verwendet, andere sprechen von Lebenseinsichts- oder Transzendenzerfahrung. Es sind sehr bewegende und ergreifende Erlebnisse, die Menschen unabhängig von ihrer weltanschaulichen Orientierung machen. Nahtoderlebnisse treten oft in einer lebensbedrohlichen Situation auf. Manchmal sind es unerwartete Schwierigkeiten bei einer Operation, ein Unfall, ein Herzstillstand oder eine Koma-Erfahrung. Aber auch Situationen, die nicht lebensbedrohlich sind, können eine Nahtoderfahrung auslösen, beispielsweise ein epileptischer Anfall oder eine tiefe Meditationserfahrung.

Verschiedene Elemente und Gefühle sind dabei für die meisten Nahtoderfahrungen typisch:

- Die überwältigende Erfahrung kann mit Worten nicht angemessen beschrieben werden.
- Die betroffenen Menschen haben das Gefühl, über ihrem Körper zu schweben und hören all das, was dort unten gesprochen wird.
- Geliebte und bereits verstorbene Menschen kommen, um den Betroffenen abzuholen.
- Ein Rückblick auf den Verlauf des eigenen Lebens wird erlebt.
- Viele positive Gefühle, wie bedingungslose Liebe, Leichtigkeit, Frieden und Verbunden-Sein, werden auf dieser inneren Reise erlebt.
- Immer wieder wird von einer Grenze berichtet, die nicht überschritten werden darf.
- Die bewusste Rückkehr in den Körper ist verbunden mit Anstrengung und Widerstand, weil der zutiefst berührende Ort nicht verlassen werden will und es keine Freude bereitet, die Enge des Körpers und die Schmerzen wieder zu erleben.

Die Medizinerin und Sterbeforscherin Elisabeth Kübler-Ross veröffentlichte 1969 als Erste in ihrem Buch *Interviews mit Sterbenden* Berichte über Nahtoderfahrungen. Einer der ersten Forscher im Grenzbereich zwischen Leben und Tod war der Psychiater und Philosoph Raymond Moody. Er untersuchte systematisch die Erlebnisse von Menschen, die klinisch tot waren und wiederbelebt wurden. Sein Buch *Leben nach dem Tod. Die Erforschung einer unerklärlichen Erfahrung* aus dem Jahre 1975 ist der Klassiker auf dem Gebiet der Nahtoderfahrung. Und auch Pim van Lommel muss erwähnt werden, weil er als Kardiologe und Wissenschaftler in seinem Buch *Endloses Bewusstsein* seine aufsehenerregenden Thesen und Forschungserkenntnisse veröffentlicht hat und weil Sabine Mehne mit diesem Wissenschaftler eng zusammengearbeitet hat. Daneben gibt es eine Vielzahl von veröffentlichten Erfahrungsberichten von Menschen, die eine Nahtoderfahrung gemacht haben, beispielsweise von Eben Alexander *Blick in die Ewigkeit*. Eben Alexander ist ein international anerkannter Neurochirurg und Gehirnspezialist und erkrankte an einer seltenen Form der Hirnhautentzündung. Sieben Tage befand er sich im Koma und alle seine Gehirnfunktionen fielen aus. Als er wieder zurückkam, berichtete er von seiner faszinierenden Nahtoderfahrung, hinterfragte kritisch seine Erlebnisse und kam zu dem Schluss: *Wir alle sind Teil eines universellen, unsterblichen Bewusstseins*.

Ob die Forschungsergebnisse und Erfahrungsberichte ein Beweis sind für ein Leben nach dem Tod ist im wissenschaftlichen Kontext umstritten. Es gibt unzählige Studien, die belegen, dass die postmortale Kontinuität des Bewusstseins wahrscheinlicher ist, als umgekehrt. Noch gibt bis kein Modell, das die Vielfalt der Nahtoderfahrungen in einer umfassenden Weise erklärt, und die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit dieser Thematik ist stark beeinflusst von der religiösen oder nichtreligiösen Haltung der Forschenden. Ganz offensichtlich kommt die wissenschaftliche Forschung an ihre Grenzen und kann nur sehr eingeschränkt den geheimnisvollen Zusammenhängen auf die Spur kommen.

Viel spannender ist die Frage, wie sich die Nahtoderfahrung im Leben der Betroffenen auswirkt. Zunächst einmal wird die Rückkehr in das alltägliche Leben als unangenehm

empfunden. Viele Menschen verspüren den Wunsch, anderen Menschen von den überwältigenden Erfahrungen zu berichten und fühlen sich zugleich sehr alleine gelassen, was zur Folge hat, dass sie schweigen. Sie leben bewusster und lebendiger, haben die Angst vor dem Tod verloren und wissen jetzt, dass es ein Leben nach dem Leben gibt. Da die Erfahrungen des irdischen Lebens so grundlegend anders sind als die der Nahtoderfahrung, braucht es meist viele Jahre, um die neue Weltsicht in das Leben zu integrieren.

2. Sterbefasten

Bei den Überlegungen über die letzte Lebenszeit haben sterbenskranke Menschen mehr Wahlmöglichkeiten, als meist angenommen. Da gibt es nicht nur die verschiedenen Angebote der Hospizbewegung und Palliativmedizin, sondern auch das Sterbefasten und die Sterbehilfe. Beide Wege beruhen auf einer bewussten und freiwilligen Entscheidung, das Leben selbstbestimmt zu beenden. Viele Menschen wollen zuhause sterben und spüren ein tiefes Unbehagen am Lebensende an Schläuchen und Maschinen zu hängen und künstlich am Leben erhalten werden. Lebensverlängerung um jeden Preis ist für sie nicht erstrebenswert, und daher ist es für schwerkranke Menschen eine beruhigende Vorstellung, dass man das eigene Leben in den eigenen vertrauten Räumen durch Sterbefasten beenden kann. Sterbefasten ist der freiwillige Verzicht auf Nahrung und Flüssigkeit und wird mit den vier Buchstaben FVNF abgekürzt. Schwerkranke Menschen entscheiden sich, weder zu essen noch zu trinken und nach 14–21 Tagen tritt der Tod ein. Er geschieht meist im Schlaf durch Herzstillstand und wird von den Angehörigen als sehr friedlich erlebt. Wenn nur die Nahrungseinnahme eingestellt wird und erst später die Flüssigkeitszufuhr, dann verlängert sich der Sterbeprozess in aller Regel um ein bis zwei Wochen. Das Sterbefasten kann in den ersten Tagen noch abgebrochen werden, ohne das bleibende Folgen zu befürchten sind. Durch diese Übergangs- und Bedenkzeit besteht zu keinem Zeitpunkt die Gefahr einer vorschnellen Reaktion.

Verschiedene Voraussetzungen sollten vorliegen, wenn ein schwerkranker Mensch diesen Weg wählt. Er sollte sich mit allen Alternativen zum Sterbefasten in Ruhe beschäftigt haben, einsichtsfähig sein und sich selbstbestimmt und ohne Druck von außen zu diesem letzten Weg entscheiden. Der Sterbende ist in der Lage, Essen und Trinken zu sich zu nehmen, und weiß, dass er mit dem Sterbefasten den Eintritt des Todes beschleunigt.

Wer über den Weg des Sterbefasten nachdenkt, informiert sich möglichst umfassend durch die verschiedenen Publikationen über das Sterbefasten. Zum Einstieg sind die beiden Bücher *Sterbefasten* und *Umgang mit Sterbefasten* von Christine und Hans-Christoph zur Nieden empfohlen. Das Ehepaar engagiert sich neben ihren Veröffentlichungen durch Vorträge, Seminare und eine informative Homepage für den Weg des Sterbefastens. Das Buch von Boudewijn Chabot und Christian Walther *Ausweg am Lebensende* informiert über alle physiologischen, psychologischen, juristischen und ethischen Aspekte des Sterbefastens. Die wichtigste Maßnahme beim Sterbefasten besteht darin, durch eine gute Mundpflege die Durstgefühle im Sterbeprozess so gering wie möglich zu halten. Auch wenn das Selbstbestimmungsrecht ganz beim Sterbenden liegt und weder durch Angehörige, Freunde noch durch Ärzte eingeschränkt werden kann, so ist es bei diesem Vorhaben wichtig, rechtzeitig die nächsten Angehörigen und/oder Freunde einzubinden. In mehreren vorbereitenden Gesprächen werden die eigenen Beweggründe offengelegt, die Gefühle der Angehörigen erfahren Wertschätzung, die Angehörigen bekommen Informationen zum Sterbefasten und zuletzt wird die Bitte geäußert, den Sterbenden freizugeben. Die

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht gilt es auf den aktuellen Stand zu bringen und eine Garantenpflichtentbindung (Pflicht zu Hilfeleistungen wird aufgehoben) sollte vorliegen, damit Ärzte und Angehörige sich nicht zu Maßnahmen entscheiden, die vom Sterbenden nicht gewünscht sind. Die Kommunikation gilt es in gleicher Weise mit der Hausärztin, dem Pflegedienst und dem SAPV-Team zu suchen, damit eine optimale Begleitung in dieser besonderen Lebensphase gewährleistet ist.

Foto von Annika Eliane Krause

3. Trauerfeiern

Im Buch „*Der große Abflug*“ schreibt Sabine Mehne unter der Überschrift „Klassische Trauerfeiern als Verkürzung der Lebenszeit“ sehr nachdenkenswerte Worte: „Bitte Vorsicht bei den nächsten Sätzen, sie mögen hart klingen. Ich bin mir dessen bewusst, aber Schönreden ist in meinem Verständnis fast eine Sünde, obwohl ich gerade diesen kirchlichen Begriff eher weniger mag. Ich möchte nicht mehr heucheln, nur weil es um den Tod geht. Die klassischen Trauerfeiern sind für mich eine Verkürzung meiner Lebenszeit. Ich gehe nicht gerne hin. Allein die Menge der Menschen, die sich dann so anders verhalten. Verkleidet in Schwarz, mit dem Freifahrtschein, Gefühle zu leben. Auf einmal liegt man sich in den Armen, küsst sich und schmilzt schier dahin, was im Alltagsleben bisweilen selten zu beobachten war. Im Fokus steht der Abschied, das muss er auch, und doch ist es für mich ein Übergang, ein Freudenfest für den, der ins Licht gehen durfte. Für mich überwiegt also die Freude und deshalb empfinde ich keine oder eine freundvolle Form der Trauer. Nach meinem neuen Verständnis geht es bei einer Abschiedsfeier zuerst einmal um den Verstorbenen und damit um die Freude. Klassische Trauerfeiern hingegen erlebe ich als Zusammenkünfte, bei denen die Angehörigen ihre eigenen Gefühle in den Vordergrund stellen. Es darf offiziell gejammert

und geklagt werden. Natürlich, das darf auch sein. (…) Aber das ist doch nur die eine Seite, die materielle, die des Habenwollens, des ewigen Besitzenden. Für mich ist eine Trauerfeier das Fest der Liebe, der Freiheit, der Supertransformation, ein Schwingungsorchester wie in der Carnegie Hall und der Ausdruck, dass es dem, der gehen durfte, nun gut geht. Er ist im Licht angekommen, zurückgekehrt zur Anima mundi, der Weltenseele. Dieses Denkmodell ist doch uraltes Wissen, wir haben uns als moderne Gesellschaft aber darauf verständigt, es nicht mehr in unseren Herzen anzunehmen, auch dann nicht, wenn der Pfarrer den verstorbenen Menschen in Gottes Hand übergibt. Wer das wirklich glaubt, müsste doch vor Wonne und Dankbarkeit jauchzen. Dieses Jauchzen kann ich auf normalen Trauerfeiern nicht im Ansatz finden."

Foto von Berthold Mehne

Zum Schluss rufe ich mit einem Schmunzeln in Erinnerung, dass Sabine Mehne der Humor und das Lachen bei diesen sogenannten „ernsten Themen" immer wichtig gewesen ist und so hat sie beispielsweise auch im Nahtodkabarett „fast hopps! - Dem Tod von der Schippe springen - ist das wirklich ein Vergnügen?" mitgewirkt. In den vielen Gesprächen durfte ich erleben, dass sie sehr reflektiert betreffend ihrer eigenen Sichtweise vorgeht und die innere Freiheit hat, sich selbst auf die Schippe zu nehmen. Wer sich ausführlicher über das vielschichtige und impulsgebende Lebenswerk von Sabine Mehne informieren will, dem empfehle ich neben ihren Büchern ihre eindrückliche Homepage: www.sabine-mehne.de

Ich sehe den Tod nicht als das Ende meines Lebens,
sondern als die größte Umwandlung
in ein anderes Sein.
Sabine Mehne