

unverständliche Laute von sich geben und hatte zudem Halluzinationen. Sie lag in ihrem Flügelhemd in einem hässlichen Zimmer, die Augen angstvoll aufgerissen, und versuchte sich in dem Wirrwarr der Eindrücke zurechtzufinden. In einer Ecke des Zimmers nahm sie Gestalten wahr und versuchte, mich darauf aufmerksam zu machen. Eine schreckliche Situation: Meine um Worte ringende, angstgeschüttelte Mutter, das geschäftige Krankenhaustreiben um uns herum, meine eigene Hilflosigkeit. Da passierte etwas Magisches: Wir traten einen Moment quasi neben uns und uns wurde das Grotteske dieser Situation bewusst. Wir sahen uns beide einen Moment von außen und begannen zu lachen. So hatten wir die Chance, uns zu entspannen. Die Sprache kam langsam zurück, der Schrecken und die Identifikation mit der Angst hatten nicht die Oberhand gewonnen, hatten nicht gesiegt. Das ist die Magie des gemeinsamen Lachens.

### Lachen hilft, Abstand vom Ich zu gewinnen

Darüber hinaus gibt es noch einen anderen heilsamen Aspekt: das befreiende Lachen über sich selbst. Gerade, wenn man sehr engagiert ist und sich für einen anderen Menschen voll einsetzt, ist die Gefahr groß, sich völlig mit dem anderen oder der Situation zu identifizieren. Man benötigt aber eine gewisse Distanz, um hilfreich wirken zu können und sich nicht selbst zu überlasten. Mir hilft es dann manchmal, mich selbst für einen kleinen Moment durch die Augen eines anderen Menschen zu betrachten – eines anderen, der gar nichts mit der Situation zu tun hat.

Vor einiger Zeit war ich bei einem Klienten, der starke Wahnvorstellungen hatte. Er war aggressiv, ich versuchte zu beschwichtigen, er wurde noch aggressiver und wir gerieten in eine völlig verkrampte Situation. Da kam plötzlich

seine Putzfrau herein, eine muntere Ungarin, begrüßte uns unbeschwert und fröhlich – und für einen Moment sah ich uns durch ihre Augen, ich begriff das Komische der Situation und begann zu lachen. Das Wunder geschah, mein Lachen wirkte ansteckend und wir lachten alle drei, bis uns die Tränen liefen. Einen Moment aus der Identifikation mit seinem Helferhandeln herauszutreten, von außen zu schauen: Das kann eine wirkliche Befreiung sein.

Sterbebegleitung ist etwas völlig Natürliches. Wir gehen mit den Menschen ein Stück ihres Weges, lachen und weinen mit ihnen. Und lernen die Schönheit und Verbundenheit kennen, die oft in intensiven Begegnungen liegt – aber auch die Schattenseiten, den Hass, die Verzweiflung, die Anklagen oder die Bosheit. Wir stellen uns zur Verfügung, und darin liegt die Kraft der Veränderung und der Einsicht.

Für mich ist der Tod mein Lehrer und das Lachen sein Assistent. Wenn Sie also demnächst wieder einmal mein lautes, fröhliches Gelächter in einem Umfeld hören, in dem Frohsinn und Lachen vermeintlich nichts zu suchen haben, so bitte ich um Nachsicht: Es ist für einen guten Zweck.



**Michael Clausing** arbeitet als Betreuer und Mediator für Sterbende in München. Er ist Mitbegründer und stv. Vorsitzender des Buddha-Haus Hospiz Vereins für spirituelle Sterbebegleitung. Zusätzlich arbeitet er als

Coach und Seminarleiter im Bereich der Hospizbewegung und an der Akademie für Palliativmedizin.

Nähere Informationen: [www.myway.de](http://www.myway.de)

[www.buddha-haus-hospiz.de](http://www.buddha-haus-hospiz.de)

Kontakt über: [info@buddha-haus-hospiz.de](mailto:info@buddha-haus-hospiz.de)