



*Informatie, ontmoeting,
uitwisseling en studie
rondom een vanuit de antroposofie
en De Christengemeenschap
geïnspireerde stervenscultuur*

Verslag derde studie- en ontmoetingsdag 27 november 2010

'Nabij zijn rondom het sterven'

Op 27 november 2010 heeft Wederzijds onder bovenstaande titel een studie- en ontmoetingsdag georganiseerd in Hogeschool Helicon in Zeist. Er waren ongeveer 180 mensen aanwezig uit alle delen van het land, tot zelfs uit België.

De ochtend begon met een kunstzinnige opmaat door Chantal Heijdeman, euritmiste, en Guus Fabius, cellist. Het grootse, dat er aan de euritmie te beleven was, kan niet in een verslag weergegeven worden. Wel hebben we Chantal gevraagd om er zelf iets over op te schrijven (zie onder).¹

Hierna waren er twee lezingen, door Christa van Tellingen, consultatief antroposofisch arts in Zeist, en Ignaz Stegeman, geestelijke in de Christengemeenschap in Rotterdam.

In de middag waren er tien verschillende werkgroepen, met onderwerpen die dicht bij het centrale thema van de dag lagen. Aan het einde van de dag zongen we gezamenlijk de canon 'Lass die Wurzel unseres Handelns Liebe sein', van Heinz Lau.

In het gebouw waren speciaal voor deze dag schilderijen geëxposeerd van Riet Blanke uit Amersfoort.²

Chantal Heijdeman: Over euritmie

Door het beoefenen van de bewegingskunst euritmie kan muziek niet alleen hoorbaar worden maar ook in de ruimte tot verschijning worden gebracht. Taalkracht, denk aan klinkers en medeklinkers, kan in stille euritmie-bewegingen gaan klinken.

Als opmaat van de dag werd de Sarabande uit de 5^e cellosuite van J.S. Bach opgevoerd en een stille vertolking van het woord: Halleluja.

Iets meer over de achtergrond van waaruit de instudering is ontstaan: In 2007 was Eva Engelsman, collega-euritmiste, zich aan het voorbereiden op haar aarde-afscheid en stelde de vraag of ik het bovengenoemde stuk, waarmee zij een sterke verbinding had, zou willen oefenen, om het te zijner tijd te laten zien.

Haar eenvoudig gestelde vraag was voor mij een grote, nieuwe vraag en ik ging aan de slag nadat we enkele praktische zaken geregeld hadden. Na een jaar vertelde ik hoe het stuk in wording gegroeid was, zij knipoogde en sprak: "Maar

¹ Meer informatie op: www.uiteigenbeweging.org

² Meer informatie op: www.atelierriet.nl

ik ga nog niet dood hoor"! In de zomer van 2009 werden haar krachten minder. In de tuinkamer van Valckenbosch wilde zij graag zien hoe het stuk geworden was: "Nu moet ik goed kijken en luisteren zodat ik straks alles zal herkennen, maar dan vanaf de andere kant", sprak zij. Bij haar afscheidsviering op 12 oktober 2009 in Valckenbosch klonk haar levensverhaal, ook door de cello in de Sarabande van Bach.

Halleluja was het eerste woord dat Rudolf Steiner aan de euritmisten gaf bij het ontstaan van de euritmie in 1912, het betekent: "ik reinig mij van al datgene wat mij hindert in de aanblik van het hoogste". Dit 'reinigingswoord' vormde het uitgangspunt voor de stille opmaat. Gaandeweg het oefenproces kwam ik meer en meer door de afzonderlijke kracht van de klanken in het verhaal van de klank terecht en werd het een innerlijke reis naar nieuw leven.

Lezing Christa van Tellingen

De dood is een van de onderwerpen die vroeger en ook nu op vele manieren zijn bezongen. Ik wil dan ook beginnen met een gedicht dat mij bij de voorbereiding heeft begeleid, van Rainer Maria Rilke:

*O Heer, geef iedereen zijn eigen dood,
het sterven dat uit het leven leidt,
waarin hij liefde kende, zin en nood.*

*Wij zijn slechts de schaal, het blad.
De dood, die ieder in zich draagt,
dat is de vrucht waar alles om gaat.*

Ook begeleidde mij de opera van Viktor Ullman, een Joods-Oostenrijkse componist, gevangen gezet in Theresienstadt. Hij overleefde de oorlog niet. Zijn enige opera heet: 'Der Kaiser von Atlantis'. Hij beschrijft daarin hoe de wereld eruit ziet als er geen dood meer bestaat; een zeer indrukwekkend beeld.

Inleiding

De dood is een existentieel moment in ons leven. Het is een moment dat ook allen eromheen aangrijpt. Maar tegelijkertijd is de dood, de manier waarop de mensen sterven en wat eromheen gebeurt zeer cultureel bepaald. Als we kijken naar nabij zijn in het sterven, hoe ziet ónze cultuur er dan uit?

Zoals u weet zitten we in onze cultuur in een economische crisis. We hebben een hypotheek-crisis gehad, we hebben een schulden-crisis gehad, en nu is er een valuta-crisis. Tijdens deze crisis is duidelijk geworden dat er miljoenenzwendel heeft plaatsgevonden, maar ook dat de kloof tussen arm en rijk is toegenomen. Er is een Britse filosoof en natuurkundige die heeft geprobeerd om deze crisis en de cultuur van deze tijd in één woord te vatten, het woord 'groeiverslaving'. Zijn naam is Tim Jackson. Hij was de voorzitter van de 'Sustainable Development Commission' van de Britse regering. Hij moest uitzoeken hoe de Britse economie kon overgaan naar een duurzame ontwikkeling. Hij ziet onze tijd als een tijd waarin groeiverslaving het grootste probleem is. We hebben maar een beperkte hoeveelheid grondstoffen. Wat gaat er gebeuren als die grondstoffen op zijn, als we maar willen blijven groeien? Zoals u weet is het op de wereld zo dat je niet meer meetelt, als je als bedrijf niet groter wordt dan vorige maand, dan gisteren. Groeiverslaving is het adagium van deze tijd. Ook willen mensen er graag uitzien alsof ze jong zijn. De groeihonger is een sterk element in onze tijd. En groeihonger, het levenselement, is er bij ieder mens vanaf het moment van de geboorte tot op het moment van het sterven.

Maar er is ook een ander element dat ons ons hele leven begeleidt. Dat andere element is het doodsverlangen. Ook dat is iets, wat ons vanaf het begin van ons leven tot aan onze dood begeleidt. Deze herfst verscheen er een artikel van een Spaanse bioloog, die lavendel had onderzocht. Hij had gevonden dat bij het rijpen van het zaad van lavendel 60% van het zaad kan ontkiemen, als de verwelkte lavendelblaadjes aan de plant blijven zitten. Terwijl dat maar 40% is, als je die dode blaadjes eraf haalt. Dat is een interessant gegeven als we gaan kijken naar de relatie tussen leven en dood. Maar tegelijkertijd heeft hij ook nog gekeken naar wilde viooltjes. Hoe is daar de relatie tussen verwelkte bloemblaadjes en het zaad? Daar vond hij precies het tegenovergestelde: daar was de verhouding zo dat het zaad beter ontkiemde als de verwelkte bloemblaadjes waren afgevallen. Zo zien we dat de relatie tussen dood en leven niet een simpele is.

Tussen de twee existentiële krachten van levenshonger en doodsverlangen, tussen deze twee existentiële krachten in, zijn wij als mensen nu in staat om de regie over ons eigen leven te krijgen en te nemen. Dat is een heel belangrijk

gegeven: de regie hebben. Er bestaat palliatieve sedatie, er bestaat euthanasie, er bestaat hulp bij zelfdoding, een heel palet van geneesmiddelen. Hoe gaan we daar mee om? Daartoe wil ik allereerst met u het sterfproces nader bekijken. Wat is het sterfproces, hoe gaat dat?

Visies op sterven en dood

Ook deze herfst verscheen een enorme volheid van artikelen waar ik uit kon putten. Een artikel ging over een project 'Sterven op je eigen manier'. Misschien hebt u het gezien. Het is gedaan door het onderzoeksbureau Motivaction. De opdracht van het onderzoek was te kijken hoe mensen in onze tijd in het stervensproces staan. Welke visies bestaan er op het stervensproces? Zij hebben gekeken naar twee verschillende parameters; op de verticale as³ ziet u staan: mensen die niet bezig zijn met de dood en mensen die wel bezig zijn met de dood. En hier op de horizontale as ziet u staan of mensen op een traditionele, een moderne of een postmoderne manier in het leven staan. De uitkomst van dit onderzoek is dat er 5 verschillende groepen zijn te onderscheiden rond het sterven.

De eerste groep mensen vormen de rationelen. Dat zijn mensen, vnl. mannen, die hard werken, die hun werk ook zien als heel belangrijk in hun leven. Ze zijn weinig religieus en weinig spiritueel, maar ze werken hard aan een maakbare wereld. Tegelijkertijd is het zo dat deze mensen niet bezig willen zijn met de dood. Voor hen is de dood taboe. Zij zijn de mensen die de dood verdringen uit hun leven.

De tweede groep mensen is de groep van de onbevangenen. Dit is een groep die ook met name uit mannen bestaat, die jong zijn, tolerant zijn, die veel vriendschappen hebben. Zij willen genieten van het leven. Natuurlijk heel goed te begrijpen als je jong bent. Voor hen is het zo dat zij de dood niet willen zien. Zij willen leven zonder de dood. Ze hebben een afweer tegen de dood.

De derde groep mensen staat vertrouwend in het leven. Zij horen bij de halfbewuste groep, zoals deze onderzoekers dat noemen. Deze groep vertrouwende mensen zijn religieuze mensen, zij zijn vaak getrouwd, zijn plichtsgetrouw. Zij geloven in een leven na de dood.

De vierde groep zijn mensen die zich wel bewust zijn van de dood. Dat zijn de sociale mensen. Deze mensen zijn zorgeloos, vaak 65+, ze willen niet teveel bezig zijn met de dood, behalve dat ze een groots afscheid willen krijgen. Dat is de manier waarop ze zich met de dood bezig houden. Zij praten over de dood, zijn zich bewust van de dood in de vorm van 'hoe zal mijn afscheid eruit zien?'. Maar Motivaction vindt dat deze groep mensen in feite bang is voor de dood.

De laatste groep mensen zijn de pro-actieven. Dat zijn vaak vrouwen, zij hebben belangstelling voor spiritualiteit, hebben veel ervaring met stervenden en met de dood en zij zitten vaak in de zorg. Dit zijn hulpverleners die leven met de dood. Voor hen is de dood inclusief aan het leven.

Dit onderzoek kwam ik tegen in het voorbereiden voor deze dag en ik probeerde me te realiseren waar mijn patiënten in deze visie zouden staan. Kon ik dat in mijn praktijk herkennen? Ik merkte dat het een zeer behulpzame manier was om te kijken naar de mensen om me heen en de dingen die zij meemaakten. Maar terwijl ik daar mee bezig was realiseerde ik me ook dat het me zo bekend voorkwam, deze vijf categorieën. Op een gegeven ogenblik realiseerde ik me waarvan het me bekend voorkwam: van Elisabeth Kübler-Ross.

Elisabeth Kübler-Ross heeft zich intensief bezig gehouden met mensen die gehoord hadden dat ze zouden gaan sterven. Zij schreef in 1970 een boek: 'On death and dying'⁴. Zij beschrijft vijf stadia die een mens, die hoort dat hij een ongeneeslijke ziekte heeft, doorloopt en moet doorlopen om op een goede manier

³ Bij deze lezing was er een kleine powerpointpresentatie, die in dit verslag niet is opgenomen.

⁴ Vertaald als: 'Lessen voor Levenden', ed. Ambo, ISBN 90 263 010 30.

bij het moment van sterven te kunnen aankomen. Zij hielp mensen daarbij door met ze in gesprek te gaan.

Het onderzoek van Motivaction is natuurlijk gedaan onder groepen mensen, die op dat moment helemaal niet bezig waren met de gedachte dat hun leven binnenkort afloopt. Dat is natuurlijk een heel andere situatie dan die Kübler-Ross tegenkomt. Maar toch is het interessant om te zien hoe die twee met elkaar te maken hebben. Je kunt je erdoor realiseren dat deze stappen die Kübler-Ross beschrijft, maar die ook Motivaction beschrijft, niet alleen belangrijk zijn voor de patiënten, cliënten, maar met name ook voor de mensen eromheen en voor de hulpverleners. Deze visies en deze stappen zijn voor ons allen belangrijk.

Kübler-Ross beschrijft hoe een individuele mens door verschillende stadia heen gaat. Het eerste stadium dat zij beschrijft is het stadium van het ontkennen. Het ontkennen dat je ziek bent. 'Er is een fout gemaakt, ze hebben foto's verwisseld, er is iets dat niet klopt.' We kennen deze situaties vast wel.

De tweede stap die zij beschrijft is de stap van de woede die kan komen in de ontwikkeling naar het sterven toe. De woede dat er niets aan gedaan kan worden. Het is toch niet wáár! Een enorme woede tegen de hulpeloosheid, die belangrijk is om door te maken als tweede stap volgens Kübler-Ross.

De derde stap is de stap van het onderhandelen. 'Als ik nou dit doe, dan krijg ik misschien dat; als ik me nou goed gedraag, mijn plichten goed vervul, dan komt er een goed einde of een goed leven na de dood'. Dat is de derde stap die Kübler-Ross beschrijft.

De vierde stap is de stap van de depressie. 'Er is nog zoveel dat ik niet heb gedaan. Er is nog zoveel dat ik zou willen doen'. In deze depressie is het heel belangrijk dat er iets kan komen van een lichtstraal, die de donkerheid van de depressie kan verlichten.

Als dat mogelijk bleek, is de vijfde stap die ze beschrijft die van de acceptatie. Accepteren dat het is zoals het is, op een goede manier kunnen afscheid nemen, en van daaruit het sterven tegemoet te kunnen gaan. De manier waarop Elisabeth Kübler-Ross deze stadia beschrijft heeft een duidelijke parallel in de vijf groepen van Motivaction. We kunnen zien dat iedereen in onze samenleving wat dit betreft op een bepaalde plek staat, van waaruit we de dood tegemoet treden. Dat zijn de vijf visies die Motivaction heeft gevonden.

De volgende vraag is dan: wanneer begint het sterven eigenlijk in het leven? Dan wil ik herinneren aan de geboorte. Uw eigen geboorte zult u zich niet herinneren, maar vast wel de geboorte van een kind of kleinkind. Bij de geboorte wordt het kind geboren, en tegelijkertijd worden ook de vliezen en de placenta geboren, maar die worden begraven. Als we terugkijken naar het eerste moment van de embryonale ontwikkeling, zien we dat de eicel en de zaadcel bij elkaar komen. Dan ontwikkelt zich zowel het lichaam dat we vandaag zien, als ook de vliezen, het vruchtwater en de placenta. Dat is allemaal embryonaal weefsel. Dus eigenlijk moeten we zeggen dat op het moment dat we geboren worden, één helft van ons sterft, namelijk de vliezen, de placenta en het vruchtwater. Dus de dood is vanaf het moment van de geboorte aanwezig. Maar eigenlijk ook al vóór die tijd. Ik wil met u kijken naar de ontwikkeling van de hand. Als u kijkt naar het meest linkse plaatje, dan ziet u hoe de hand begint, als een knop, nog tamelijk ongevormd. Bij het middelste plaatje ziet u hoe de hand zich begint te vormen, het is een soort zwemvlies. Je kunt de vingers er in zien, maar ze zijn door weefsel verbonden tot een soort zwemvlies. Op het derde plaatje zie je, het embryo is dan ongeveer 11 weken oud, hoe er tussen de vingers een ruimte is ontstaan. Hoe is die ruimte daar ontstaan, want eerst was daar weefsel, waar een zwemvlies was? Die ruimte is ontstaan door de afbraak, het doodgaan, van cellen. Ook al heel vroeg in de embryonale ontwikkeling is er niet alleen maar groei, maar ook de dood heeft daar een plaats. Want als dit niet zou gebeuren, hoe zouden we dan onze hand als dit ongelooflijke instrument kunnen gebruiken?

Dus de vraag: 'Wanneer begint het sterfproces?' kan beantwoord worden: meteen aan het begin van de embryonale ontwikkeling.

We kunnen ook kijken naar het immuunsysteem. Het immuunsysteem zorgt er voor dat alles wat niet bij mijn lichaam hoort wordt uitgescheiden. Dit systeem doet dat het hele leven door. Als het immuunsysteem niet alles opruimt wat opgeruimd moet worden, dan krijgen we een situatie van een te grote groei van cellen. Dan krijgen we het beeld van de ziekte kanker. Kanker is helemaal een ziekte van onze tijd. Groeiverslaving is immers een kenmerk van onze cultuur. We denken vaak: ons lichaam is vast en klaar, het staat er. Maar in de biochemie, in de fysiologie, in alle medisch onderzoek, is duidelijk dat dat helemaal niet het geval is. In feite is er een voortdurende groei van cellen die worden opgeruimd en afgebroken. En daarin speelt het immuunsysteem een heel belangrijke rol. Dat is niet iets wat af en toe plaatsvindt, het is een voortdurende strijd, die maar doorgaat. Zodat je eigenlijk ons lichaam zou kunnen zien als een 'standing wave', als een staande golf. Een staande golf is te zien in een beekje of een rivier op een plek waar een onregelmatigheid in de bedding zit, zodat het water niet gewoon verder kan stromen, maar een golf moet maken. Die golf blijft aldoor hetzelfde, zolang je blijft kijken en zolang die onregelmatigheid op de beekbodem er is. Maar het water stroomt er voortdurend doorheen. De vorm blijft hetzelfde, de substantie is steeds nieuw. Als we kijken hoe ons lichaam functioneert, kunnen we het beeld van de staande golf erin herkennen. Zo wordt ook duidelijk dat de dood een rol heeft. Aan de ene kant van de staande golf komen het leven en de groeiprocessen naar binnen, maar aan de andere kant moet er een voortdurend sterven plaatsvinden om dat leven mogelijk te maken. De natuurwetenschapper en dichter Goethe zei: 'De dood is de kunstgreep van de natuur om meer leven te hebben'. Dat zien we ook als we kijken naar de ontwikkeling van de hand bij het embryo of naar de geboorte van een kind: doordat er dood is, kan er ook iets heel nieuws ontstaan: een nieuwe ontwikkeling, maar ook een nieuwe verbinding met het lichaam. Het wordt nog duidelijker als we kijken naar het slapen. Slapen is, net als sterven, loslaten. Soms kunnen we niet goed inslapen. Wat doen we dan? We gaan uit bed, even wat lopen of we nemen wat warme melk met honing, een beproefd middel, en dan slapen we misschien wel. Sommigen nemen zelfs koffie. Als je die dingen doet, zorg je dat je een betere verbinding met je lichaam krijgt, want je kunt pas echt loslaten, als je goed verbonden bent. Dat is ook bij het stervensproces een belangrijk element. De stervende kan pas helemaal loslaten als hij eerst helemaal verbonden is met het lichaam. Daarom is het ook enorm behulpzaam om, als iemand tijdens het sterfproces koude handen en voeten heeft, die weer warm te maken. Een simpele methode, maar ook dat is een beproefd middel. De dood is het moment van de grootste verbondenheid met ons lichaam, en ook met de aarde en met onze omgeving.

Pijn, angst en lijden bij het sterfproces

We krijgen zelf steeds meer de regie in handen. Hoe gaan we de dood in? Doodgaan is niet makkelijk. Een EHBO-arts in Duitsland heeft een boek geschreven waarin hij beschrijft wat naar zijn schatting het aantal mensen is dat een vredige, waardige dood sterft. Hij ziet vele, vele sterfgevallen en hij schat dat aantal op minder dan 25 %. Minder dan 25% van de mensen! Hoe kunnen we daar helpen? Pijn, lijden en angst zijn elementen die het sterven vaak begeleiden, zoals we weten. Daarom wil ik nu wat zeggen over pijn en angst. Recent was er een grote discussie over baringspijn. U hebt waarschijnlijk in de krant kunnen lezen dat het toch echt noodzakelijk is dat de barende vrouw geen pijn hoeft te lijden. In 'Medisch Contact' stond in het weekend daarvoor een artikel met als titel 'Baringspijn is er niet voor niets'. De auteurs zijn een neurowetenschapper en een verloskundige. Zij zeggen: 'Kijk eens naar de

evolutie. Alle eigenschappen die we niet nodig hebben worden uitgeselecteerd. Baringspijn is er altijd geweest en is er nog steeds. Moeten we dan niet in ieder geval onderzoeken of baringspijn een functie zou kunnen hebben?' Verder geven ze aan dat de barendende vrouw tijdens de bevalling vaak onbewust weet wat ze moet doen om de bevalling verder te helpen. Het bewustzijn wordt door de baringspijn versterkt. Ook brengen zij een derde argument: tijdens de baring ontstaan allerlei lichaamseigen stoffen, zoals oxytocine, die door de pijnbeleving worden uitgescheiden en die ook helpen dat de baring voortgang vindt. Deze auteurs zijn pleitbezorgers voor meer onderzoek naar de functie van baringspijn.

Pijn, lijden en angst maken, net als het sterven, deel uit van het leven. Ze hebben zowel een objectieve als een subjectieve kant. De objectieve kant van pijn, lijden en angst is dat er activatie is van bepaalde zenuwbanen, van delen van de hersenen, bijvoorbeeld door weefselschade.

We hebben de laatste 20, 30 jaar geleerd, dat dat niet het enige is. Je zou kunnen denken: als je de pijnbaan die vanuit het beschadigde weefsel naar de hersenen leidt, doorsnijdt, dan is alles in orde. Dat is niet zo, er is een heel pijncomplex. We weten ook dat er in de hersenstam pijnmodulerende systemen zijn. Systemen die kunnen zorgen dat de pijn sterker of juist minder sterk gevoeld wordt. Dat is de objectieve kant van de pijn.

Bij de subjectieve kant van de pijn werkt er ook van alles mee: emoties, angsten, maar ook de context waarin de pijn plaatsvindt. Pijn bij verlies, pijn bij gemis, 'zielepijn', lijkt alleen maar subjectief te zijn, maar die blijkt toch ook invloed te hebben op de zenuwbanen en de hersenen. Aan de andere kant kunnen we, als we tijdens een wedstrijd een blessure oplopen, gewoon doorspelen tot het eind van de wedstrijd, als we verloren of gewonnen hebben. Pas dan blijkt dat we een enorme pijn hebben van die blessure. Ondertussen hadden we de pijn niet gevoeld. Als er een doel is, waar je naar streeft, is de pijn minder voelbaar. We beïnvloeden de pijnmodulerende systemen, zodat we de pijn minder voelen. Een ander subjectief element is de verwachting. Als iemand bij de dokter komt en zegt: 'Dokter, ik heb af en toe wat pijn in mijn rug', dan kan de dokter foto's laten maken en daarna zeggen: 'Ik snap niet dat je zo weinig pijn hebt, want in je rug zit veel artrose. Je zou eigenlijk op bed moeten liggen'. Ik wil de patiënten niet de kost geven die binnen drie maanden op bed liggen na zo'n uitspraak! De verwachting die we hebben t.o.v. wat er staat te gebeuren, speelt een enorme rol in hoe we pijn en angst beleven. Ook de omgeving speelt een grote rol. Jan Pieter van der Steen, specialist ouderengeneeskunde, heeft geprobeerd om in de verpleeghuizen waar hij werkt een beeld te brengen van dementie, dat positief is. Hij merkt dat, als hij dat beeld brengt, de hele sfeer in het verpleeghuis verandert. De mensen, zowel de verzorgers als de dementerenden, voelen zich veel beter en er ontstaat een heel nieuwe sfeer. De pijn en het lijden, die er normaal zouden zijn, zijn duidelijk afgenomen. Het subjectieve element kan, via de pijnmodulerende systemen in de hersenen, de beleving van de pijn verkleinen of vergroten.

Simon Vestdijk zei: 'Zodra een ziekte een mens aan bed kluistert, verengt zijn horizon zich tot de randen van het bed. En de verengde blik stelt hem in staat in de diepte te kijken en dingen te ontwaren, waarvan hij anders het bestaan nooit had vermoed'.

Edvard Munch was schilder, o.a. van het bekende schilderij 'De schreeuw'. Hij zei over zichzelf: 'Zonder ziekte en doodsangst zou ik een stuurloos schip zijn geweest'. Pijn, lijden en angst zijn een rijke inspiratiebron voor kunstenaars. De inspiratie komt van het leren ermee om te gaan. Dan kunnen pijn, lijden en angst ons meer bewustzijn geven. Sterven is, behalve een zich dieper verbinden met alles om ons heen, met ons lichaam, met onze geliefden, ook een bewust worden, een wakker worden.

Geneesmiddelen bij het stervensproces

Hoe wil je sterven? Als je dat vraagt aan mensen, dan zeggen ze: 'ik wil vredig sterven, ik wil waardig sterven'. Als je dan doorvraagt: 'Hoe zie je dat dan, wat is daarbij belangrijk voor jou?', dan zeggen ze: 'Ik wil bewust sterven, in rust, misschien omringd door mijn familie sterven en ik wil goed afscheid kunnen nemen'. Ik wens een ieder van ons een goed, vredig en waardig sterven toe. Maar, zoals we weten, is dat aan minder dan 25% van de mensen toegemeten. Wat kunnen wij als verzorgenden en hulpverleners bij stervende mensen doen om te helpen dat die 25 % groter wordt?

We hebben middelen om pijn te verlichten, die in een hospice en ook in de thuissituatie gebruikt kunnen worden, zoals de morfinepreparaten, opiaten. *Morfine* geeft pijnstilling. Daarnaast geeft morfine ook een verlangzaming van de circulatie, de ademhaling en de darmbeweging, en morfine geeft een bewustzijnsdaling. Een middel dat sinds mensenheugenis wordt gebruikt. De Grieken noemden morfine naar de god Morphius, de god van de droom. Morfine brengt ons in een droomtoestand. Dan zijn er ook de *benzodiazepines*, de benzo's zoals we ze vaak noemen. Zij remmen de angstreactie, geven spierrelaxatie, wat heel behulpzaam kan zijn. Daarnaast verlangzamen ook zij de ademhaling en de bloedsomloop. Benzodiazepines zijn slaapmiddelen; daarom worden ze ook gebruikt bij palliatieve sedatie (midazolam). Benzodiazepines geven ook geheugenverlies, vanaf het moment dat je ze inneemt totdat ze uitgewerkt zijn. Als derde middel wil ik noemen het veelgebruikte middel *haloperidol*, ook *haldol* geheten, een middel om onrust te bestrijden. Het kan soms heel noodzakelijk zijn, net als de morfine-derivaten en de benzodiazepines. Daarnaast geeft het ook emotionele afvlakking en verlies van initiatief. En soms kan het ook verwardheid geven. Dat zijn middelen die we kunnen gebruiken om de objectieve kant van pijn te beïnvloeden.

De patiënt heeft de regie. Het is heel moeilijk om een geliefde pijn te zien lijden. Is er dan niets anders dat we kunnen doen, dan deze middelen, die ook de wens om bewust te sterven vaak moeilijker maken?

Er zijn andere mogelijkheden, en met extra energie en inzet kunnen we met name aan de subjectieve kant van de pijn werken. Ik kom bijvoorbeeld in mijn praktijk regelmatig mensen tegen die zeggen: 'Ik wil graag waardig sterven, bewust sterven, liefst zonder al deze middelen; kun je daarbij helpen?' Een van de eerste dingen die ik dan tegen ze zeg, is, dat sterven moeilijk is in deze tijd. We leven in een levens-cultuur. 'Zoek een cirkel van mensen om je heen, mensen aan wie je vertelt wat je precies voor ogen staat, hoe je wilt sterven. Mensen die je er tijdens het sterfproces, als jij het niet meer weet, eraan zullen herinneren wat je eigenlijk wilde. Als je mensen vindt die die kracht hebben - het is moeilijk om mensen te zien lijden, ook als zorgverleners - dan heb je een kans dat dat mogelijk is'. Ik kan zeggen dat ik daar zeer goede dingen heb meegemaakt. Het is zowel voor de omgeving als ook voor de stervende mensen een heel bijzonder gebeuren. Dit existentiële moment kan dan op de manier beleefd worden die mensen voor ogen hebben gehad toen ze hoorden dat ze gingen sterven. Dat kan in de thuissituatie, maar het kan ook in het hospice, waar zoveel vrijwilligers werken, van de VPTZ, die zo ongelooflijk goed werk doen.

Verdere middelen om het stervensproces te begeleiden

Wat zou je kunnen doen, hoe kun je mensen bij het stervensproces beter helpen? Onze rol zou kunnen zijn dat we, via de subjectieve kant, de pijnmodulerende systemen zo beïnvloeden dat de pijn minder gevoeld wordt. Bijvoorbeeld door een doel te zoeken door naar de biografie van de persoon te kijken: Wat zijn de dingen die je nog zou willen doen, wat zijn de onafgemaakte dingen?

Een tweede kant is dat we kijken naar het echte verlies-element, dat de objectieve kant van pijn en lijden ook zeer sterk verergert. Dat we helpen met het afscheid nemen, maar ook helpen met het waarnemen, met het verbinden met de mensen en de omgeving die de stervende lief zijn. Om daar nog een keer een hele duidelijke verbinding mee te maken. Door bijvoorbeeld de omgeving mooi te maken, zorgen dat er een mooi schilderij hangt, muziek is, dat er bloemen staan. Dat er schoonheid is om de mens heen.

Het derde element is dat we werken aan de verwachtingen. Als mensen negatieve verwachtingen hebben, zoals in het geval van de patiënt met pijn, wiens foto zo slecht was, spreken we van een 'nocebo-effect'. Dat is het tegenovergestelde van een placebo-effect, waarvan de mensen juist beter worden. Mensen die gaan sterven hebben vaak negatieve verwachtingen. Met mensen praten helpt niet zoveel: je kunt wel zeggen dat het niet zo erg zal zijn, maar dat wordt toch niet geloofd. Maar wat we wel kunnen doen is werken met de zogenoemde uitwendige therapieën. Een inwrijving, een zalf, een compres, dat kunnen krachtige manieren zijn om mensen te helpen hun verwachtingen bij te stellen. In het bijzonder de uitwendige therapieën zijn werkzaam en iedereen kan daarbij meehelpen, de man of vrouw, een vriendin, iedereen kan dat doen. Bijvoorbeeld een inwrijving met lavendel-olie of met aconitum-olie, of een afleidende massage, dat kan iedereen makkelijk leren. Of een rug-inwrijving met rozen-olie bij angst, een been-inwrijving met lavendel-olie: met simpele substanties kun je heel veel doen om de pijn en ook de angst bij mensen te verlichten. Bij onrust kun je polscompressen aanbrengen, met arnica-essentie of koperzalf. Ik heb Toke Bezuijen, een verpleegkundige, gevraagd om deze uitwendige therapieën op te schrijven in een kleine brochure⁵ voor deze dag, die u voor een gering bedrag kunt halen bij de receptie.

Er zijn vast mensen die dat beoordelen als 'placebo-effect'. Maar dan zeg ik: we komen vanuit een 'nocebo-effect', de verwachtingen zijn negatief. Laten we mensen helpen door ze te activeren op een positieve manier, al is het dan een placebo-effect, dan hebben we al veel gewonnen.

Wat kunnen we zelf doen?

Dan kom ik bij het laatste punt: waar staan we zelf? Hoe kijken we zelf naar lijden, pijn en angst? Hebben we al stappen genomen? Zijn we met het sterven verbonden? Kennen we de fasen die we doorlopen? De journalist en wetenschapper John Davy schreef het essay 'Discovering Hope'. Hij publiceerde het boekje 'Hope, Evolution and Change'. Ook hij komt weer met 5 fasen. Hij werkt met 5 oefeningen die in relatie staan met de 5 fasen van Kübler-Ross. In de eerste fase, het ontkennen, zit je vast in je patronen. Daarvoor is de eerste oefening: leren omgaan met denken, het denken flexibeler maken. Daarvoor neem je een paar dagen achter elkaar een voorwerp en kijkt daar 3, 4 minuten naar zonder aan iets anders te denken.

De tweede oefening is leren omgaan met je wil, je wil flexibeler maken. Daartoe doe je iedere dag op een zelf van tevoren bepaalde tijd een bepaalde handeling, bijvoorbeeld: je doet je ring af en weer om. Je beleeft dan: ik wil het doen.

De derde oefening is leren omgaan met je gevoelens – dat staat weer in relatie met de derde fase van het onderhandelen.

De vierde oefening is die van de positiviteit: is er iets positiefs in de situatie te vinden? – denk daarbij aan de lichtstraal in de fase van depressie.

En de vijfde oefening is de bereidheid om te leren: onbevangen staan t.o.v. van wat de wereld ons brengt. Dat zijn oefeningen van de Oostenrijkse filosoof en wetenschapper Rudolf Steiner, bedoeld om onze hartekrachten te versterken. Hij geeft ook nog een zesde oefening: de vorige 5 oefeningen combinerend herhalen.

⁵ Toke Bezuijen 'De laatste levensfase – enkele ervaringen uit de antroposofische verpleegkundige zorg', www.verpleegkundigepraktijk.nl

Deze oefeningen kunnen we doen om onszelf voor te bereiden om de stadia steeds beter te doorlopen, want bij iedere nieuwe situatie, patiënt of cliënt zal dat weer moeten gebeuren. Daarmee kunnen we pro-actief werken.

Het zesde element bij Elisabeth Kübler-Ross is de hoop, die in alle stadia aanwezig moet zijn. Er is altijd hoop, ook als je gaat sterven, hoop op bijvoorbeeld een waardig levenseinde of op blijvende verbondenheid met je geliefden.

Ik wens u allen een vredig en waardig sterven toe!

Bij de *vragen* kwam o.a. een vraag naar voren hoe het kan dat mensen met veel pijn veel morfine krijgen maar toch niet kunnen sterven. Christa van Tellingen antwoordde: morfine werkt excarnerend. Maar om te sterven moet je je nog een keer helemaal met je lichaam verbinden. Probeer om in zo'n situatie de handen en voeten goed warm te krijgen, dat zal helpen om te kunnen sterven.

Lezing Ignaz Stegeman

De Vlaamse dichter Felix Timmermans schreef het volgende gedicht waarmee ik deze lezing wil beginnen.

*De dag ging als een bloem verslensen,
haar laatste blad verbrandt.
De vrede nevelt over' t land,
de rust dauwt op de mensen.
Uit stilte en uit sterrenlicht
wordt dan een altaar opgericht.
En luister nu, hoe alle dingen zingen,
en alles zingend in elkaar vervliedt,
de mensen en de dingen,
de vreugd, het kwaad en het verdriet,
lijk duizend' schoon akkoorden
van een en 't zelfde lied!
O zalig uur, waarop de ziel, gerijpt
van zangen, zonder beeld of woorden
Gods wil begrijpt!*

Onze oudste zoon kwam als twaalfjarige eens 's avonds laat naar beneden. Het was in de tijd dat hij in de zesde klas zat, aan het eind van het schooljaar. Hij ging op de bank zitten, trok zijn knieën onder zich en begon ons iets te vertellen. Hij maakte als het ware een balans op van zijn kindertijd: het ging bij ons anders toe dan in andere gezinnen, er stond niet zomaar muziek aan, er was geen TV in huis en hij beleefde ons soms als streng, maar dat vond hij ook juist goed. Want: je moet leren met grenzen te leven en die moeten mama en papa je vertellen. 'En', zei hij er in één adem achteraan, 'ik ben niet bang voor de dood'. Kennelijk is het zo dat, als je ouders op grenzen wijzen vanuit liefde en moraliteit, dat er dan op een verborgen wijze ook een brug ontstaat naar een andere verhouding tot de dood: de dood is immers ook een wereld van liefde. Onze zoon is nu volwassen en leeft nog steeds met dit levensgevoel. 'En hij heeft geen angst voor de dood'. Hij was zelfs, toen hij 19 was, twee jaar lang begrafenisondernemer.

Een volwassene heeft een andere verhouding tot de dood: hij heeft een bewuste toegang tot religieuze begrippen nodig. Antoine de Saint Exupery, bekend van 'De kleine prins', heeft ooit in woorden gevat wat die twaalfjarige uitsprak:

*Gij sterft niet. Angst voor de dood beeldt gij u maar in. Gij vreest het onverwachte, de explosie, gij vreest – uzelf. De dood? Neen! Hij is geen dood meer als gij hem ontmoet.
Wanneer het lichaam afvalt komt het wezenlijke tevoorschijn. Het lichaam, dat oude werkpaard geeft gij op. Wie denkt bij het sterven aan zichzelf? Zo iemand heb ik nog nooit ontmoet⁶.*

Onconventioneel om de dood te zien als het onverwachte, als iets waar je niet mee rekent. De angst ontstaat, omdat er van onszelf iets tevoorschijn kan komen dat we niet voor waar willen hebben: ons egoïstische zelfje. Deze mooi beschreven verhoudingen tot de dood helpen ons misschien om zelf kleine stappen te zetten om tot de dood een andere verhouding te krijgen. Ieder heeft persoonlijke, eigen verwachtingen over wat er met hem zal gebeuren na het sterven en dat kan heel verschillend liggen. Mijn vader wist, toen hij ging sterven: 'Mijn Heer en Heiland haalt mij af.' Daarmee had hij geleefd, daarover had hij gebeden. Als je er zo in staat, wordt sterven een hoogtepunt: je hebt er

⁶ Uit: 'Vlucht naar Arras', oorspr. 'Pilote de Guerre, 1942'

naar toe geleefd, nu is het zover, nu gaat het gebeuren. Wat we tijdens ons leven geleefd en beleefd hebben, alleen of ook samen, in het gebed, bij het altaar, dat wordt nu volle werkelijkheid: Christus als de onsterfelijke broeder van de mensen.

Van Rudolf Steiner is er een wonderlijke uitspraak over het sterven: 'Het moment van de dood is het heerlijkste moment van het bestaan op aarde'. Hoe zou je dat kunnen begrijpen?

In de Openbaring van Johannes, de Apocalyps, komt in het derde hoofdstuk zeven keer de uitdrukking voor: 'de overwinnaar, hem zal ik geven...' De overwinnaar, dat is degene die door innerlijke overwinningen wordt wie hij ten diepste is. Het sterven is bij het overwinnaar-zijn een volgende stap op een ontwikkelingsweg. Dat kan duidelijk worden aan een uitgebreide 'bijna-dood-ervaring' die George Ritchie⁷ meemaakte. Hij beschrijft, zou je kunnen zeggen, de binnenkant van die overgang. Sterven is een totale omstulping: binnen wordt buiten en buiten wordt binnen. Ritchie ervaart een onbeschrijflijke, onvoorwaardelijke liefde en warmte. Hij voelt zich opgenomen en volledig aanvaard door dat wezen dat hij ontmoet. In hem wordt die ervaring van aangenomen worden, diep in zichzelf, tot een vraag van dat liefhebbende wezen: 'Wat heb je in je leven gedaan, dat je Mij wilt tonen?'

Wat gebeurt er als iemand wel echt sterft? Ritchie kon immers uit de dood terugkeren en over zijn ervaringen vertellen. Wat kunnen wij voor een gestorvene in ons denken en doen opnemen? Daarvoor hebben we inzicht nodig in wat er gebeurt als we door de poort van de dood gaan. De boeken van George Ritchie en Pim van Lommel⁸ en veel ervaringen met stervenden helpen om antwoorden te vinden op die vraag.

Bij het sterven blijft behouden dat je jezelf nog steeds beleeft als in het centrum van je eigen wezen. Je bent niet meer verbonden met je lichaam, je lijdt geen pijn meer. Er gelden andere wetten dan toen je nog in je lichaam was: Ritchie kon zich op een haast bovenaardse wijze verplaatsen naar de plek waar hij zich in zijn voorstelling op richtte. Ik heb nog mijn fysieke voeten nodig die mij voortbewegen, waarmee ik loop, fiets of het pedaal van de auto bedien. Dat je je na het sterven door gedachten kunt verplaatsen is nu niet zo goed voor te stellen. Je bevindt je dan in een wereld van geestelijke wezens, die je vertrouwd zijn, die je kent en die toch heel anders is. Vlak nadat mijn moeder overleed vroeg mijn tweede zoon, negen jaar oud: 'Papa, waar is oma nu?' Mijn antwoord was: 'Naar de hemel'. Hij: 'Maar er is nog geen deur of raam open geweest?' Mijn antwoord was: 'De hemel is ook hier, heel dichtbij ons'. Waarop hij behoedzaam zijn hand bewoog in de ruimte tussen ons beiden in en zei: 'Is ze dan ... hier?' Ik waagde toen te zeggen: 'Ja'.

De overgang bij het sterven is niet een verplaatsen in uiterlijke zin, maar een omstulping naar de wereld die ons voortdurend omringt. Haast iedereen heeft daar gedurende zijn leven wel zijn eigen voorstelling bij gemaakt, die tijdens de tijd van voorbereiding op het sterven in ons present is. Sommigen zullen misschien wel heel verbaasd zijn hoe totaal anders het is! Het komt er op aan je tijdens het leven te verbinden met spirituele gedachten, dat is iets waar George Ritchie ook op wijst.

Wat gebeurt er nadat de stervende kon loslaten, misschien binnen tedere 'nabijheid' en na een laatste liefdevolle inwrijving van de voeten? Waar gaan we naar toe? Die vragen worden talrijk. De antwoorden uit de verschillende traditionele kerkelijke richtingen zijn vaak statische begrippen: bijvoorbeeld 'vagevuur en hemel' in de katholieke traditie. In de protestantse visie gaat de gestorvene naar de hemel en blijft daar tot de jongste dag, waarna hij door God

⁷ George Ritchie: Terugkeer uit de dood, ed. Christofoor 2008, ISBN 97 890 6038 2059

⁸ Pim van Lommel: Eindelooz bewustzijn, ed. Kok ten Have, 2009, ISBN 97 890 2596 0001

opnieuw wordt geschapen. Wat zich daartussen afspeelt wordt wel het 'eschatologische gat' genoemd: dat kun je niet denken maar moet je geloven.

Rudolf Steiner schrijft over het sterven op een heel nieuwe manier. Het sterfmoment zelf beschrijft hij als het mooiste en meest verheven moment van je hele leven op aarde. Je mag je lichaam, dat je een grote dienst heeft bewezen maar in de laatste periode meer en meer heeft gehinderd, afleggen. Het lichaam helpt ons om op aarde veel te doen, veel te kunnen, maar het snijdt ons ook af van de hemel.

Als we ons afvragen: 'Waar gaan we heen?', dan kunnen we naar de slaap kijken: slaap en dood zijn verwant. Sterven is inslapen op een andere manier, slapen is de kleine broeder van de dood. Binnen wordt buiten, buiten wordt binnen.

Vergelijk het met het uittrekken van een handschoen, of een strakke winterjas. Die gaan bij het uittrekken binnenstebuiten. Steiner zegt daarover: we duiken onder in een krachtenkosmos, in een wereld van bouwkrachten die al vanaf de Saturnustijd in oneindige wijsheid aan ons lichaam heeft gebouwd. Tijdens ons leven op aarde waren deze krachten gebundeld in de kleine ruimte die door onze huid werd omsloten. Bij ons sterven ontrollen deze krachten zich, als door een omstulping, weer in de macrokosmos. De microkosmos van de binnenwereld wordt tot macrokosmos om ons heen.

Maar Steiner vervolgt dan: 'Met uitzondering van één plaats: de ruimte die wij in de fysieke wereld innemen binnen onze huid – die blijft leeg! Dat geeft een machtige innerlijke ervaring: er is een plaats in de wereld die door mij telkens opnieuw moet worden ingevuld. Het gevoel: er is iets in de wereld waarvoor alleen ik er ben. Die plaats, mijn plaats, is als een bouwsteen zonder welke de wereld niet zou kunnen bestaan'.

Een aspect dat bij deze beleving hoort is iets, dat we vaak in rouwadvertenties lezen: 'Van ons is heengegaan...'. Volgens Steiner is het anders: de gestorvene beleeft dat hij door de anderen is verlaten. 'Mijn naasten gaan van mij weg; ik blijf bij mezelf, ik blijf achter'. Er lijkt sprake te zijn van een soort omgekeerd firmament: de mensen met wie ik verbonden ben staan als een sterrenhemel om de gestorvene heen – een totaal nieuwe ervaring.

In het normale leven ervaren we dat het leven van buitenaf op ons toekomt, bijvoorbeeld in de vorm van vragen. Na de dood, in die nieuwe situatie, borrelt veel op van binnenuit en je kunt tot leven brengen wat zich aan je voordoet. Jij bent het die de beelden die zich vanuit je voorbije aardeleven aan je voordoen nu levend maakt.

De ervaring van levende beelden om je heen kan al ontstaan bij meditatie. Dat gaat na het sterven natuurlijk op een andere en veel intensere manier: Rudolf Steiner geeft aan dat zich op dat moment uit het middelpunt van het wezen van de mens gedachten losmaken, die als levende beelden om hem heen komen staan. In de Christengemeenschap wordt in de zondagsdienst voor de kinderen aan het einde tot de kinderen gezegd: '... en bewaart in goede gedachten wat je hier hebt gehoord, gevoeld en gedacht'. In de mensenwijdingsdienst klinkt 'neemt dit op in uw denken' en 'zo leve in onze gedachten'. Al de door jou tijdens het leven meegedachte inhouden blijven met je verbonden. Ze behoren tot jouw wereld, waar jij nu bent.

In dat hele panorama van gedachten en beelden dat om je heen staat, klinkt dan vervolgens muziek door, sferenmuziek: er verbindt zich klank mee. En daarna gaat er een licht in op en doordringt warmte die beelden. We mogen zeggen dat de gestorvene tijdens de periode van de opbaring een 'doorklonken', 'doorlichte' en 'doorwarmde' beeldenwereld beleeft. Na drie dagen verwijdt zich dat beeldenpanorama tot in de kosmos waar we deel van uitmaken. Dan stijgt in de ziel de impuls op, om die beelden in de ruimte te volgen: een nieuw soort 'hemelvaart'.

Wat kan de bijstand zijn, die wij aan de gestorvene verlenen? Is er voor óns, die op aarde verder leven, een opdracht of dienst aan de gestorvene te verlenen? En is dat nodig? Wat is 'nabijheid' als we niet meer de voeten hoeven te doorwarmen of de hand vast te houden?

In het oude Credo staat over de tijd na de kruisdood: 'gestorven en begraven, nedergevaaren ter helle, ten derden dage opgestaan uit de doden'. In het vernieuwde Credo, zoals dat in de Christengemeenschap gesproken wordt, klinkt het anders: 'In de dood werd Hij de bijstand van de gestorven zielen die hun goddelijk zijn verloren hadden. Toen overwon Hij de dood, na drie dagen.' Bij 'drie dagen' kunnen we de boog spannen vanaf het Avondmaal op donderdagavond tot aan de eerste verschijning op de avond van de Paasdag; dan komt de opstanding tot een zekere afronding.

Dit 'bijstand zijn voor de gestorven zielen' geldt klaarblijkelijk niet alleen voor degenen die toen gestorven waren, maar betreft ook allen die nu of in de toekomst sterven. In dat proces van overgang naar die andere wereld kan dan de kracht van de Herrezone binnengeropen worden. Wij zijn allen uitgenodigd, in de hele periode vanaf de stervenswijding, gedurende het waken tijdens de drie dagen, en ook bij de uitvaart, om Christus, als Heer van het lot, te vragen zich met de ziel van de dierbare gestorvene te verbinden. Dat is een appèl op ons die rondom de gestorvene staan. Als dan na omstreeks 3 dagen het eerste deel van het uitvaartritueel (in het Duits 'Aussegnung') wordt gehouden, is voor de gestorvene het levenspanorama zo uitgebreid geraakt als een soort hemelvaart; de gestorvene staat op dat moment aan een grens. Verrassend is dat het ritueel bij begraving of crematie, zoals we dat in de Christengemeenschap kennen, begint met de woorden: 'In de rust van het zielezijn treedt de ziel... , in het licht van de geesteswereld gaat de geest...' We horen 'treedt' en 'gaat': in deze gebeden wordt als het ware een richting gevraagd.

We leven allen in verwondering als we door de omstulping zijn heengegaan; dat is aan het gelaat van de overledene soms af te lezen. Wat op het moment van het eerste deel van het ritueel nodig is, het ontwaken en tot bewustzijn komen, dat kan door de kracht van Christus. Hij is het die het vermogen tot schouwen in de wereld van de geest geeft.

Aan het begin van het ritueel klinkt geen naam, maar het woord 'onze dierbare ontslapene...' Dit gebeurt tweemaal. Aan het eind van het ritueel klinkt de naam wel. Mogen we zeggen dat de overledene tot een heel nieuwe vorm van zelfbewustzijn is gekomen? Het proces dat daartoe leidt wordt door de gedachten van de aanwezigen versterkt. Er klinkt: 'Wij verheffen nu onze gedachten tot het oord van uw ziel'. Doordat wij onze gedachten met de geest, doordat wij onze gedachten met Christus verbinden, wordt dat voor de ontslapene waarneembaar. Dat *wij* onze gedachten verheffen vormt een plaatsvervangende kracht die van groot belang is.

Deze nabijheid in het waken bij gestorvenen en bij de uitvaartdienst is van groot belang. In België, waar ik lang gewerkt heb, is gedurende de afgelopen jaren een ontwikkeling op gang gekomen dat het lichaam al verbrand wordt vóór de uitvaart. De plechtigheid kan daardoor op ieder moment plaatshebben, naast nog een reeks andere overwegingen. De spirituele werkelijkheid die daarmee verbonden is, strookt echter niet met de werkelijkheid van het christelijke ritueel. Ik heb om die reden ooit moeten weigeren om de dienst bij de uitvaart te houden. Het ritueel moet ware werkelijkheid zijn.

Als afronding kunnen we ons afvragen, wat onze taak ná de uitvaart kan zijn. Ik zocht tot deze vraagstelling nog een andere ingang en die vond ik in een voordracht over karma van Rudolf Steiner⁹.

⁹ in GA 239, de 9^e voordracht, pagina 145

'Zo is het wanneer we onze blik verheffen tot de ethersferen. De goden in hun liefde strelen in zekere zin de wereld. Het is een heel treffende vergelijking: zij liefkozen de wereld, zij raken haar op bepaalde plaatsen aan. Alleen is dit een aanraking van lange duur, omdat de goden eeuwig zijn. Deze uitdrukking van liefde in de ethersferen, dat zijn de sterren. Een ster waarnemen heeft kosmisch dezelfde betekenis als een aanraking bespeuren die voortgekomen is uit de liefde van een mens. Zo bespeuren wij de liefde van goddelijk – geestelijke wezens, wanneer wij onze blik verheffen tot de sterren.'

Een eerste fundamentele omkering van dit beeld is het volgende: de hoogste uiting van deze liefde-aanraking heeft ooit de aarde betreden. Christus heeft als vleesgeworden liefde ooit mensen aangeraakt, zieken genezen en doden opgewekt. Hij wil voortaan als Mensenbroeder aanwezig zijn bij alle vormen van sterven in ons leven. Hij is ons nabij omdat Hij zijn woning heeft in het hart van de mens.

Dat is een omstulping van de sterrenkosmos naar de aarde. Maar als wij sterven stulpen wij ook om, van binnen naar buiten. Onze verbondenheid met Christus, onze verbondenheid met de liefde wordt tot omgekeerd firmament voor de gestorvene, hij kan een welvend firmament ervaren van allen die hem liefhebben. Op welke wijze wij hier op aarde ook contact met de gestorvene opbouwen, wat wij ook voelen of denken, lezen of voorlezen: wezenlijk is dat de gestorvene, naar dat sterrenlicht schouwend, licht mag waarnemen dat van liefde is vervuld.

Dat we tot zo'n wezenlijke opdracht uitgenodigd zijn mag misschien afgelezen worden aan nog een woord van Rudolf Steiner, maar dan opnieuw 'omgestulpt'. Graag lees ik dus nog een ander citaat van hem, dat u kunt vinden in het bundeltje 'Samen met de ander'¹⁰.

"Hierin moet echter uw trouw bestaan: aan de andere mens zult gij ogenblikken beleven, die snel voorbijgaan; op die ogenblikken zal hij u voorkomen als vervuld van, als doorstraald door het oerbeeld van zijn geest. En dan kunnen – ja, dan zullen er andere ogenblikken, lange andere tijden komen, waarop de mensen voor u duister worden. Gij moet echter leren in dergelijke tijden te zeggen: 'De geest maakt mij sterk: ik denk aan het oerbeeld. Eens zag ik het immers. Geen misleiding, geen schijn ontnemt het mij.' Strijd voortdurend om dit beeld, dat gij hebt gezien, te behouden. Deze strijd betekent trouw. En wanneer gij op deze wijze ernaar streeft trouw te zijn, zult gij de andere mens met beschermende krachten als die van een engel nabij zijn."

Als de gestorvene opschouwt naar zijn firmament ziet hij het licht van onze zielen. Hij ziet niet alleen licht, maar ervaart ook wezenlijke kracht die tot steun is. De wereld van de geest kijkt er met een zekere hoop naar uit dat wij zo om de gestorvene heen staan: ons bewust van de vraag naar dat licht en innerlijk vervuld van trouw aan die ander.

Nu zou ik willen afsluiten met opnieuw het gedicht van Felix Timmermans.

¹⁰ Samen met de ander, teksten en gebeden ed. Christoffor, ISBN 90 6238 208 8

*De dag ging als een bloem verslensen,
haar laatste blad verbrandt.
De vrede nevelt over' t land,
de rust dauwt op de mensen.
Uit stilte en uit sterrenlicht
wordt dan een altaar opgericht.
En luister nu, hoe alle dingen zingen,
en alles zingend in elkaar vervliedt,
de mensen en de dingen,
de vreugd, het kwaad en het verdriet,
lijk duizend' schoon akkoorden
van een en 't zelfde lied!
O zalig uur, waarop de ziel, gerijpt
van zangen, zonder beeld of woorden
Gods wil begrijpt!*

Kleine bijdragen over de werkgroepen

In werkgroep 1 (Euritmie), o.l.v. Chantal Heijdeman, deden 9 vrouwen mee met een uiteenlopende achtergrond w.b. ervaring met euritmie. Er is met grote toewijding gewerkt aan het aanleggen en opbouwen van het woord Halleluja. Ook was er gesprek over de vraag of je bij een overledene euritmie moet doen of niet. Met het Halleluja kan je leven en oefenen, ook voor een ander, als een gebed; je kunt het in een zittende vorm doen om je levenskrachten te voeden. Ook zou je het in de kroonvorm kunnen oefenen, bijvoorbeeld met een waakgroep o.l.v. een euritmist. Er is hard gewerkt!

In werkgroep 2 (Antroposofische geneesmiddelen en behandelingen), o.l.v. Ina Emous, deden 25 mensen mee. De groep was gevarieerd, er waren o.m. verpleegkundigen en vrijwilligers uit hospices en uit de thuiszorg. De brochure van Toke Bezuijen, waarover Christa van Tellingen sprak, werd besproken. Maar er was ook aandacht voor de vier elementen, waarvan vooral de warmte goed aandacht kreeg. Het gebruik van de goudzalf-lap is besproken en iedereen heeft er ook zelf mee kunnen werken. Zo kreeg men een indruk van de mogelijkheden vanuit de antroposofische zorgpraktijk voor de laatste levensfase. Een kennismaking.

In werkgroep 3 (Een eindje mee op reis – waken bij een gestorvene), o.l.v. Judith van der Bend, richtten de vragen van de grote groep deelnemers zich vooral op het hoe en waarom van het waken. Velen wisten nog weinig over het waken; sommigen kenden het waken vanuit de antroposofische praktijk, anderen vanuit de praktijk bij de Christengemeenschap, waar bij het waken het Johannes-evangelie wordt gelezen. Gedeelde persoonlijke ervaringen rond sterven en waken voelen ook jaren later nog heel actueel aan, ook wat betreft de emotionele lading die er bij hoorde. Judith legde er de nadruk op dat je je eigen hart kunt volgen bij het vormgeven van het waken.

In werkgroep 4 (Aanwezig zijn rondom het sterven), o.l.v. Ingrid Deij, was ook een grote groep mensen aanwezig, met uiteenlopende vragen. Er kwamen ervaringen aan de orde met nabij zijn bij stervende familieleden, zoals 'eruit getrokken worden', niet weten of je iemand nog mag aanraken of juist met rust moet laten. Een aantal van de vragen die in gesprek kwamen: Hoe om te gaan met angstige of demente mensen in de laatste fase? Hoe verloopt het stervensproces bij verstandelijk gehandicapten? Hoe kan je juist de rationele mensen die eigenlijk angstig zijn voorbereiden op hun overlijden? Hoe kun je als

begrafenis-ondernemer op een goede manier met je werk beginnen, zonder het proces van de familie te verstoren? Anderen kwamen met opmerkingen als: je wordt geholpen als je aanwezig bent bij het sterven. Als je dat weet kun je je eigen spanning loslaten en meestromen in wat er wil gebeuren. Mensen gaven ook aan dat het aanwezig zijn bij een stervende hen helpt om bewuster met de eigen sterfelijkheid om te gaan.

In werkgroep 5 (Verbinding met gestorvenen), o.l.v. Hans van Tol, kwamen vanuit de 15 deelnemers vragen als: hoe lang is het zinvol of mogelijk om contact met een overledene te leggen? Is er verschil tussen mensen die jong gestorven zijn of die al een heel leven achter zich hadden? Er werden vooral ervaringen uitgewisseld, na een korte, verkennende inleiding door Hans van Tol.

In werkgroep 6 (Handelingen rond het sterven), o.l.v. Annemieke Zwanenburg, kwamen van de 8 deelnemers veel praktische vragen naar voren over de periode van opbaren, tussen het sterven en de uitvaart. Ook hoe het opbaren met graszoden verzorgd moet worden. De deelnemers waren op de hoogte van de gebruiken vanuit de antroposofie en de Christengemeenschap. Er bleek veel behoefte om te weten wat er wettelijk gezien 'mag' in deze fase. Er blijken hierover veel onzekerheden of onduidelijkheden te leven.

In werkgroep 7 (Gespreksgroep uitgaande van de dodenwake bij Rudolf Steiner), o.l.v. Marijke van Hasselt en Suzanne Katier, was het uitgangspunt het verslag van Willem Zeylmans van Emmichoven van de dodenwake gedurende de 3 dagen na het sterven van Rudolf Steiner. Als inleiding werd aangestipt dat we rondom een sterven, maar ook daarna, soms plotseling bijvoorbeeld iets kunnen waarnemen: in de natuur of door een samenvallen van gebeurtenissen of innerlijke inzichten, die iets lijken te willen zeggen m.b.t. de overledene. Daarna kwam het tot een uitwisseling en gesprek, n.a.v. persoonlijke belevenissen rond het overlijden. Sommigen wilden graag meer weten over het waken na het sterven.

Kort kwam nog het fenomeen van het stervens-astrogram aan de orde.

In werkgroep 8 (Sprookjes in de laatste levensfase)¹¹, o.l.v. Alida Maandag, was een aantal van de deelnemers betrokken bij een hospice; anderen hadden andere achtergronden. Men was benieuwd hoe met sprookjes om te gaan in de laatste periode van het leven.

Om te kunnen kiezen is het belangrijk om te luisteren naar de zieke: 'wat past hier, een Bijbelverhaal, een gedicht, een sprookje?'

Het sprookje 'De sterrrendaalders' is met elkaar uitgediept volgens de vier-lagen-methode.

Dit werkte heel verrassend, er ontstond een vaak verfrissende uitwisseling. Het enthousiasme werkte aanstekelijk en veel nieuwe aspecten kwamen aan het licht.

In werkgroep 9 (Muziek rondom het sterven), o.l.v. Petra Rosenberg en Toos van Boetzelaer waren 13 deelnemers, uiteenlopend van muziek-therapeuten, een verpleegkundige, tot puur belangstellenden. De deelnemers konden zelf ervaren hoe het is om liggend te luisteren – je bent kwetsbaarder en luistert dan meer met je hele lijf. Een melodie is dan vaak voldoende. Als je zit komt een melodie meer in het hoofd binnen; met een harmonie erbij komt het dan ook dieper aan. Er werd ook gezongen, een psalm en een wiegelied. Het is goed om de achtergrond van de persoon voor wie je speelt te kennen, om een goede keuze te kunnen maken. Muziek met veel drieklanken werd als veilig en warm beleefd. De manier waarop gespeeld wordt is misschien wel belangrijker dan welke muziek er

¹¹ zie ook: 'Assepoester: wat kunnen wij voor de gestorvenen doen, wat doen zij voor ons?' Door Joke Verbrugh. www.levende-sprookjes.nl

gespeeld wordt...

Verder kwamen er vragen over de instrumenten, de lier in het bijzonder en welke muziek geschikt is. Er waren bundels met muziek aanwezig.

In werkgroep 10 (Vrije gespreks- en ontmoetingsgroep), o.l.v. Maria Muijderman, kwamen de vragen van de 11 deelnemers ter sprake. Vragen als: Mag je een dierbare gestorvene vragen stellen? Wat is de zin van het lijden? Waar is iemand die zelfmoord pleegde en wat kun je voor hem doen? Staat het tijdstip van sterven vast of eigenlijk niet? Kan het zijn dat je verschillende keren wordt uitgenodigd of voor de keuze wordt gesteld om te sterven? Hoe kun je je als ouder wordend mens voorbereiden op de dood? Er ontstond een zinvol gesprek tussen de deelnemers over vaak intense ervaringen. Sommige vragen konden niet beantwoord worden.