

Een goed levenseinde (1, voorbereiding)

Stervenskunst



Niet in de laatste uren, maar midden in het leven vindt de voorbereiding op het sterven plaats en mogen we op Christus leren vertrouwen.

Euthanasie blijft een onderwerp dat ethische bezinning behoeft. De kerk heeft veel te bieden als antwoord op een zelfgekozen dood, ook in reactie op recente ontwikkelingen. Om te beginnen staan we stil bij de betekenis van de *ars moriendi*, de middeleeuwse stervenskunst, voor nu.

Tekst: Arthur Alderliesten

Dat euthanasie blijvend bezinning behoeft, ook vanuit christelijk perspectief, kwam dit voorjaar op twee manieren naar voren. Uit recente euthanasiecijfers blijkt dat inmiddels een op de twintig overlijdens door euthanasie tot stand komt. Daarnaast kondigde de minister een regeling aan voor euthanasie voor kinderen tussen 1 en 12 jaar.

Angst voor de dood

De traditie van de *ars moriendi* vormt een inspirerende hulpbron voor sterven nu. De kerk had vroeger in het bijzonder de opdracht om mensen te begeleiden bij (de voorbereiding op) het sterven, ook omdat medici het soms lieten afweten. Artsen wisten dat er geen kruid gewassen was tegen de zwarte dood en namen daarom soms als eersten de wijk bij het uitbreken van een epidemie. Doordat veel mensen stierven, waren er naast geestelijken ook leken nodig om stervenden te begeleiden.

In eerste instantie werden *ars moriendi*-boekjes voor deze leken geschreven. De boekjes zijn vooral geestelijk van aard en bestaan uit een beschrijving van het gevecht van de ziel met de duivel en de hel. Zowel Desiderius Erasmus als Martin Luther verzette zich hiertegen.

Erasmus legde in zijn boekje *De praeparatione ad mortem* (1533), over de voorbereiding op de dood, niet het accent op het sterfbed, maar op de manier van leven. De dood vormde zijns inziens voor goede mensen de poort naar eeuwig geluk. Erasmus geloofde dat een goede dood alleen kan volgen na een goed leven of na oprecht berouw. Toch verwacht hij dat een christen een zekere angst zal hebben voor de dood. Idealiter stierf een christen volgens Erasmus volkomen rustig en bereidwillig, doordat hij zich in het leven al had voorbereid.

Sterven in ander licht

Luther vond stervenskunst zo belangrijk dat hij er in het heetst van de Reformatie een sermoen (preek) aan wijdde (1519). Door het geloof in Christus als toegang tot God kwam ook het sterven in een ander licht te staan. De gebruikelijke beelden in de *ars moriendi*-geschriften van geloofstwijfel, wanhoop, ongeduld, zelfgenoegzaamheid en hebzucht maakten bij Luther plaats voor leven, genade en hemel. Luther richtte zich in zijn sermoen tot de stervende zelf en wilde zo een helpende hand bieden in de persoonlijke voorbereiding op het sterven.

Luther verlegt – en daarin stemt hij overeen met Erasmus – de focus van de laatste uren voor het sterven naar het gehele leven. Dáár moet de voorbereiding plaatsvinden. ‘In het leven, wanneer de dood nog ver weg is en de mens nog niet in het nauw drijft, moet men zich gedachten erover voor de geest roepen.’ Midden in het leven vindt de voorbereiding plaats, mogen we op Christus leren vertrouwen. Dan zullen bij het sterven zelf niet zozeer de beelden van dood, zonde en hel ons aanvliepen, maar mogen we Christus voor ogen houden.

Zelfbeschikking

Carlo Leget, hoogleraar Zorgethiek aan de Universiteit voor Humanistiek in Utrecht, heeft vrij recent een *ars moriendi*-model voor deze tijd ontwikkeld. Hiermee pleit hij voor spiritualiteit in de palliatieve zorg en geeft er tegelijk handvatten voor. Dit handzame model wordt veelvuldig gebruikt in christelijke zorginstellingen. In het toepasselijk maken van de *ars moriendi* interpreteert hij het toevertrouwen aan God als transformatieproces, waarbij uit de benauwdheid ruimte en overgave ontstaat. Het godsgeloof uit de Middeleeuwen maakt plaats voor eigentijdse zelfbeschikking.

Vijf lessen van Luther

De kerk en christelijke zorg hebben veel te bieden, ook op grond van de middeleeuwse *ars moriendi*, met name vanuit Luthers perspectief. Ik beperk me hier tot vijf lessen.

1. Richt je op wat wel kan

Luther richtte zich niet op wat er níét meer lukt door het lijden, maar op wat wél kan. Als hij niet kon lezen of schrijven, ging Luther denken, bidden en de satan daardoor opnieuw ergeren; uiteindelijk slapen, niets doen, grappen maken en zingen. Uit het feit dat Luther er soms naar verlangde om heen te gaan vanwege zijn lijden, blijkt dat er voor hem sprake kon zijn van ondraaglijk lijden. Met deze erkenning wordt de lijdende mens voluit serieus genomen. Dat mensen hun leven als ‘voltooid’ verklaren, omdat ze ondraaglijk lijden, vraagt erom volstrekt serieus genomen te worden, ook door mensen die kritisch staan tegenover euthanasie.

2. Kom tot spirituele zuiverheid

Luther opent zijn preek over de voorbereiding op het sterven verrassend praktisch. Hij roept de mens op om zich zowel lichamelijk als geestelijk voor te bereiden op zijn afscheid. Lichamelijk gaat het om het zorg dragen voor je aardse goederen; stel een testament op, zodat er na je dood geen reden is voor ruzie onder de erfgenamen. Geestelijk gaat het om mensen vergeven en vergeving ontvangen. Daarna kan de stervende zich in zijn stervensproces op God richten. Goed sterven

betekent voor Luther vooral tot spirituele zuiverheid komen.

Ruim 500 jaar later is het goed om eraan toe te voegen dat je je ook medisch kunt voorbereiden. Hoever wil je behandeld worden met het oog op genezing? Zou een afscheid van geliefden bij bewustzijn niet te verkiezen zijn boven een medische behandeling waardoor de dood weliswaar kan worden uitgesteld, maar wel zal leiden tot sterven buiten bewustzijn? Het nadenken met medici en familie en het vastleggen van toekomstige zorgbehandelingen wordt *advance care planning* (ACP) genoemd. Het is vanuit christelijk perspectief zeer aan te bevelen dit te doen. We mogen hierbij dankbaar zijn voor de medische mogelijkheden, maar de belijdenis dat onze tijden in Gods hand zijn, mag ook doorklinken (Ps.31).

3. Je mag een ander tot ‘last’ zijn

Luther stelt dat een christen er in het bijzonder niet bang voor hoeft te zijn om alleen te zijn in het sterven. De ogen van God, in het bijzonder die van Christus, van engelen, de heiligen en alle christenen zijn gericht op de stervende. Daaruit kan hij moed putten om te sterven. Alle gelovigen, alle heiligen vormen met elkaar de gemeenschap der heiligen. Zij dienen als geloofsvoorbeeld en geloofsinspiratie voor de christelijke kerk. Zo functioneren de heiligen ook in Luthers stervenskunst: als gestorven heiligen die de stervende tot voorbeeld kunnen zijn. Het is de verantwoordelijkheid van de christelijke geloofsgemeenschap om een netwerk van levende zorg te vormen rond stervenden. Stervende en lijdende mensen mogen een ander ‘tot last’ zijn.

4. Leer om op Christus te vertrouwen

Luther verlegt de focus van de laatste uren voor het sterven naar het leven voorafgaand aan de laatste levensfase. Daar moet de voorbereiding plaatsvinden. ‘In het leven, wanneer de dood nog ver weg is en de mens nog niet in het nauw drijft, moet men zich gedachten erover voor de geest roepen.’ Midden in het leven, als we leren om op Christus te vertrouwen, vindt de voorbereiding op het sterven plaats.

5. Nuanceer de dood

Luther nuanceert het gewicht van de dood tweërlei. Allereerst door deze veelvuldig als ‘slaap’ te framen. Dit baant de weg om communicatief en psychologisch radicaal positief te gaan denken, zónder daarbij de dood als een lachertje terzijde te schuiven. De tweede nuancering van de dood is dat deze door Christus is overwonnen. ‘We zingen ook geen rouwliederen of klaagliederen bij onze doden en graven, maar troostvolle liederen over de vergeving van zonden, over rust, slaap, leven en opstanding van de gestorven christenen. Opdat ons geloof versterkt wordt en de mensen worden aangemoedigd tot echte toewijding.’ ■



Arthur Alderliesten is projectcoördinator ethiek bij het prof. dr. G.A. Lindeboom Instituut. Hij schreef onder andere *Stervenskunst bij Luther*. Een reformatorisch antwoord op ‘voltooid leven’.

Volgende keer deel 2, het slot, over de betekenis van geestelijke zorg bij het levenseinde.