



MARGARETE
är själasörjare
vid livets slut

Det här är Margarete:

Yrke: Präst och själasörjare.
Bor: i Zürich, Schweiz.
Ålder: 46 år.
Familj: Man och en dotter.
Livsmotto: Känner du till livet, ge mig då dess adress " (Jules Renard 1864-1910). Inskriften står på en husvägg i Leipzig.
Spiritualitet för mig: Att kunna luta mig mot Guds storhet.
Så vill jag dö: Gammal och trött av dagar, och att någon håller min hand.

Jag vill göra döendet så värdigt som möjligt

Margarete Garlich är präst och själasörjare. Hon finns vid döende människors sida för att ge trygghet. Som en barnmorska, fast tvärtom. I stället för att hjälpa någon in i livet, hjälper hon någon ut ur det. Hon har lärt sig att döden ofta är fridfull, att den kan vara väldigt vacker. Själv önskar hon, när hennes tid kommer, att någon håller hennes hand.

TEXT OCH FOTO: MARIANNE WESTERLUND

Vi vet alla att vi är födda till den här världen och att vi en gång ska dö. I allmänhet är detta inte något man går runt och tänker på, men då och då dyker tanken upp, inte minst när man upplever andra människors död.

Men hur är det egentligen att gå över till Andra sidan? Vilka tankar har man? Vad var viktigt i livet? Och kan man förbereda sig på själva döendet?

En som vet mer än de flesta om detta är Margarete Garlich, själasörjare på universitetssjukhuset i Zürich. Sedan tretton år tillbaka ledsagar hon svårt sjuka och döende patienter. Hon har hållit fler människor i handen när de gått över, än hon kan räkna.

– När man har så mycket att göra med

döden som jag, förlorar den all sin hemskhet, inleder hon. Man behöver inte vara rädd. Allt blir bra.

Just dessa sista tre ord "allt blir bra", upprepar Margarete om och om igen under vårt samtal, som äger rum på hennes arbetsplats. Och jag tror henne. Margarete utstrålar en mycket speciell kombination av visdom, närvaro och sann glädje.

– Jag tror att livet rent allmänt skulle berikas om vi oftare påminde oss att det är ändligt. Inte så att vi jämt ska gå runt och tänka på döden, men en medvetenhet om att det här livet en dag kommer att ta slut, tror jag gör oss mer aktsamma om det vi har.

På sjukhuset arbetar fem själasörjare. Margaretes arbetsplats är kvinnoavdelningen.

Här ligger patienter mellan 25-85 år, många med cancer i bröst eller underliv, många i sjukdomens slutstadium.

Margaretes uppgift är att finnas till hands för de som önskar. Ofta vill man bara prata. Om andlighet, om livet, om relationer. Om angelägna, nära teman. Döden blir ofta en del av samtalet.

– Pratar man om den, förlorar den sin hemskhet. Ofta tänker man på döden med fruktan och sorg. Jag har lärt mig, att döden kan vara något vackert.

Planera sitt döende

Hon har just besökt en patient vars livskvalitet avtar allt mer. Kvinnan har bett Margarete

Jag har lärt mig att döden kan vara något vackert

se till att hennes livsslutdirektiv uppfylls.

Ett livsslutdirektiv är ett papper där patienten skrivit ner sina önskemål inför livets slutskede. Patienten, anhöriga och läkare skriver under akten, som läggs till patientjournalen. Skulle patienten förlora medvetandet, är det viktigt att närstående redan från början är informerade om dennes vilja. Det kan handla om att man vill avstå från meningslös livsuppehållande vård, men även om spirituella önskemål, som att få lyssna på en viss musik, att få massage eller att en speciell person bör vara närvarande i dödsögonblicket.

– Vi vinnlägger oss om att tillgodose patientens önskemål, att göra döendet så bra och värdigt som möjligt.

– På sjukhuset i dag finns ett helt annat förhållningssätt till döden än tidigare, advanced care planning kallas det. Vill man planera sitt döende, finns det många möjligheter att göra det idag.

Första gången Margarete själv konfronterades med döden var hon tretton år och hennes morfar dog. Händelsen tog henne hårt och hon bad sina föräldrar att få se honom. Hennes önskan avlogs bestämt. Inom familjen var det a och o att bevara fattningen. Känslottringar ägnade man sig inte åt.

På begravningen var det ingen som grät. Margarete liknar händelsen vid en tavla av Edvard Munch; personerna står som stenstoder med ångesten skriven i ansiktet. Själv ville hon så gärna gråta, sörja, men hade ingen att gå till. Varför, frågade hon sig, kunde man inte få prata om det som hänt, få prata om döden, få sörja tillsammans.

– Döden blev omgiven av mystik. Blev obergriplig. Den händelsen bidrog säkert till mitt yrkesval.

Dör som man levte

Margarete utbildade sig till präst och vidareutbildade sig sedan till själasörjare på ett sjukhus i New Jersey. Där höll man inte tillbaka känslorna efter dödsfall. Närstående grät öppet, till och med kastade sig på golven och skrek ut sin sorg. Att ge den tid och rum var viktigt.

– Jag vill framhålla att döendet kan vara något oerhört fridfullt, säger Margarete med ett innerligt leende. Kan man ta ett medvetet farväl av livet, blir det som en strålande solnedgång. Man ger tillbaka sitt liv nästan med ömhet.

– Men det är inte så att allt ändrar sig i dödens närhet. Oftast dör man som man levte, det är mitt intryck. De patienter som lättast kan släppa taget, är de som levte till fullo, med glädje och sorg, med framgång och misslyckanden.

Motsatsen kan tyvärr också vara fallet. Margarete minns en patient som slogs med näbbar och klor mot döden och likaså hela hennes familj. Dödsprocessen drog ut på tiden i dagar. Patienten kunde inte slappna av, de närstående ville inte låta henne gå, konflikterna kom i dagen.

– Det var fruktansvärt att se, så tragiskt för henne att behöva sluta så, säger Margarete.

– Något som också är plågsamt, är om en patient hålls vid liv på konstgjord väg, kopplad till maskiner under veckor och månader. Det är ett stort lidande för alla inblandade.

Oftast sker dock döden fridfullt. Ansiktet slappnar av, patienten utstrålar ett lugn. Livet har kanske inte varit så lätt, kanske har man en svår sjukdom bakom sig, men plötsligt är det som att all last bara faller bort.

Heliga ögonblick

Nyligen blev Margarete ombedd att gå till en döende patient som var helt ensam. Hon skulle bara sitta hos henne, hålla hennes hand.

– Som så ofta när slutet närmar sig, fick jag uppleva att hon sakta och lugnt liksom bara gled över. Man behöver allt mindre luft, andetaget blir färre, avstånden mellan dem större, och så plötsligt märker jag att - nu går hon över.

– Jag tvekar inte att kalla det för heliga ögonblick. Man kan uppleva intensivt vackra stunder i samband med döendet. Allt blir bra.

En sådan händelse ägde rum alldeles i början av Margaretes karriär. Det var den första cancerpatient hon ledsagade. Kvinnan hade en liten dotter, hon och hennes man hade länge slitits mellan hopp och förtvivlan. Hon var troende, mannen ateist. Med tiden insåg de faktum, slutet närmade sig. Kvinnan förlorade medvetandet och hamnade i ett slags koma. Hennes man vakade vid hennes sida dag efter dag.

– Men hon gick inte. Det blev till slut olidligt. Varför fick hon inte dö?

Margarete, som en dag satt vid hans sida, kände plötsligt att han ville vara ensam med hustrun. Hon lämnade sjukhusrummet och gick ut i korridoren. En stund senare såg hon från dörröppningen hur han fallit på knä bredvid sängen och bad intensivt.

– Han bad med hela sitt väsen till Gudomen ▶

att ta emot hans hustru. Ett par minuter senare dog hon. Det var oerhört gripande.

Kan man förbereda sig för döendet? Det kan man, och det intressanta är att oftast vet man själv hur. Margarete liknar sig själv vid en barnmorska, fast tvärtom. I stället för att hjälpa någon in i livet, hjälper hon någon ut ur det.

– Patienterna vet vanligtvis lösningen på sina frågor, men ibland behövs jag som bollplank.

Hon skildrar kvinnan med äktenskapsproblem som inte kunde förlika sig med att den delen av hennes liv kändes som ett enda stort misslyckande. Margarete uppmanade henne att börja skriva en dagbok, som bara skulle innehålla fina minnen av åren med hennes man. Hon lovade att försöka. Efter några veckor träffades de igen.

– Då sa hon sa att samvaron med mannen blivit bättre, att han hade förändrat sig. Jag tror att hon förändrade sig genom att ändra sina tankar.

Ett strålande ljus

Vilka föreställningar har man om det som händer efter döden? Intressant är, att de allra flesta tror att det finns ett efteråt. Uppfattningen om en evig vila, ett utslocknade av medvetandet, verkar outhärdlig vid livets slut. Den franske filosofen Paul Ricœur har myntat begreppet ”den andra naiviteten”.

– Det finns en första naivitet, en slags barnatro om Paradiset, lika färgstrålande och vacker som de gamla mästarnas religiösa tavlor. Vår Herre sitter på sin tron omgiven av änglaskaror, av harpospel, av vita duvor. Denna barnatro förkastar en kritisk och rationellt tänkande människa.

– Förlusten av den första naiviteten finns beskriven inom alla religiösa traditioner. Den leder till ateism, till vilshenhet, men för så småningom till en förnyad andlighet. Ricœur kallar detta den andra naiviteten. Ett behov vi har av det icke-rationella, av det som inte går att sätta ord på. Och detta utan att vi behöver skämmas, eller betrakta oss som ointellektuella.

– Man kan förklara mycket med hjälp av naturvetenskap, men inte allting. Man kommer till en punkt där man inser att man inte vet. Vårt förstånd kan inte greppa allt. Ett exempel är föreställningen om änglar som är vitt utbredd även bland icke troende. Vad är en ängel? Vi har alla våra bilder, men inga adekvata ord.

En grupp som inte är rädd för döden är människor som haft nära-döden-upplevelser. Neuropsykologer med auktoritet att



uttala sig om vad som är verkligt eller inte, uttrycker ofta den milda men bestämda uppfattningen att nära-döden-upplevelser är illusioner. Det argumentet biter inte på någon som lämnat sin kropp.

Ett ord som ständigt återkommer när handlingar från en sådan upplevelse återges är: Verkligt. Nära-döden-upplevelsen är verkligare än huset man sitter i, än personen man pratar med, än allt man upplevt. Jordelivet ter sig som en blek skugga jämfört med en icke fysisk världs sprakande kolorit. Olikt en dröm bleknar heller inte upplevelsen, utan lämnar en stark insikt om att vi är odödliga väsen.

– De här gruppen människor har ingen som helst lust att leva vidare, säger Margarete. ”Det var så underbart” och ”Jag vill tillbaka dit igen” är yttranden jag hört.

– Personerna har känt sig omhuldade av ett strålande ljus, av en intensiv kärlek. Döden för dem är inte en slutpunkt utan ett kolon. Något kommer efter. Något fantastiskt. All dödsångest försvinner efter en nära-döden-upplevelse.

När Margarete gjorde sin utbildning för tjugotalet år sedan, var fenomenet ingenting man talade högt om. Patienterna var till och med rädda att bli förklarade psykiskt sjuka. Så är det inte i dag. Nu värdesätts dessa erfarenheter.

– En sak som utmärker alla som kommit tillbaka efter en nära-döden-upplevelse är att

de fått veta att de har en eller flera uppgifter kvar i livet att lösa. Vad det är för uppgifter vet de inte, däremot antalet.

En sak Margarete lärt sig i arbetet med döende människor, är att de framhåller vikten av att njuta av livet så länge man har det. Och att göra det nu. Att inte vänta med att uppfylla önskingar eller att sätta planer i verket. Och att ägna tid åt människor och relationer. För i slutändan är det ändå det som räknas.

– Det som verkar så viktigt i det dagliga livet, arbete och karriär, förlorar betydelse vid livets slut. Aldrig har jag träffat någon som är ledsen över att inte ha tjänat mer pengar.

– Är det något man ångrar på dödsbädden så är det ouppklarade relationer. Att man inte försökte lösa konflikter. Att man inte förlät. Att man inte gav tid. Och framför allt, att man inte sa hur mycket man uppskattade eller älskade någon.

Ibland frågar en patient Margarete vad hon själv tror kommer att ske efter döden. Då tar hon patientens hand och svarar: ”Det blir bra”. Eller så säger hon att hon föreställer sig att Gud kommer att ta emot henne med varma, öppna armar.

Hur skulle hon själv vilja dö?

– Framför allt så önskar jag mig att någon håller min hand. Att någon är hos mig. Det är viktigast.

– Det kommer att bli bra. □