

Susanne Conrad

Sterben für Anfänger

Wie wir den Umgang mit
dem Tod neu lernen können

Ullstein



ISBN 978-3-550-08052-4

© 2013 by Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Heike Gronemeier

Gesetzt aus der Sabon

Satz: Pinkuin Satz und Datentechnik, Berlin

Druck und Bindearbeiten: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

In Erinnerung an meine Eltern

Da ist ein Land der Lebenden und ein Land des Todes,
und die Brücke zwischen ihnen ist die Liebe –
das einzig Bleibende, der einzige Sinn.

Thornton Wilder, *Die Brücke von San Luis Rey*

Inhalt

Vorwort	9
Von unserem Umgang mit Sterben und Tod	13
Wenn sich die Truhe öffnet	18
Das Verdrängen	20
Die Angst	29
Vom Sinn des Lebens	38
Nur eine Frage der Zeit?	42
Alles – und zwar sofort	46
Lehrstunden	53
Das »Konzentrat von Leben«	65
Das Sterben lernen	75
Kleine Schritte	76
Emotionales Aufräumen	89
Letzte Ziele setzen	91
Praktische Vorbereitung	94
Ars Moriendi oder die Kunst, zu sterben	106
Strohalm und Räderwerk	109
Wegbegleiter und letzte Hilfe	112
Einsamkeit und Trost	117
Wort an Wort	126
Was passiert beim Sterben?	132
Vom Festhalten und Loslassen	139
Gibt es ein »Danach«?	143
Ich bin da	149

Trauer und Neuanfang	157
Abschiedsrituale	171
Was von uns bleibt	189
Letzte Worte	198
Anhang	201
Fußnoten	201
Literaturverzeichnis	203
Danksagung	205

Vorwort

Wir müssen immer lernen,
zuletzt auch noch sterben lernen.
Marie von Ebner-Eschenbach

In unserer Welt gibt es Anleitungen und Gebrauchsanweisungen für alles und jedes – für das Bedienen des Fernsehgeräts, die Entkalkung der Kaffeemaschine, fürs Rosenschneiden, Abnehmen, den Aufbau eines IKEA-Regals. Keine Eventualität soll uns unvorbereitet treffen. Nur für den Tod, der auf uns so unausweichlich wartet wie das berühmte »Amen in der Kirche«, rüsten wir uns nicht. Wir kennen ihn zwar, begegnen ihm täglich – in Todesanzeigen, Schlagzeilen, als »Fall« in irgendeinem Krimi und gelegentlich als traurige Nachricht aus dem Verwandten- oder Bekanntenkreis. Aber immer ist es der Tod der anderen.

Wir sind entsetzt, betroffen, fassungslos, dass er oder sie so jung sterben musste, auf diese entsetzliche Weise oder ausgerechnet zu diesem Zeitpunkt. Tatsächlich kommt der Tod nie zum »richtigen« Zeitpunkt. Bei jungen Menschen nicht, schon gar nicht bei Kindern, aber auch bei alten Menschen, die ihr Leben vermeintlich gelebt haben, tun wir uns schwer, ihn zu akzeptieren. Wir betrachten den Tod als notwendiges Übel, das in unserem Leben zwar vorkommt, aber eigentlich keinen Platz hat. In unserer modernen Welt, in der es kaum noch Geheimnisse gibt und in der wir glauben, alles

unter Kontrolle zu haben, hat etwas so Rätselhaftes und Unberechenbares wie der Tod einfach nichts verloren. Er verträgt sich nicht mit unserem Leistungsdenken und entpuppt sich in einer auf Spaß, Unterhaltung und Jugendlichkeit ausgerichteten Gesellschaft als unwillkommener Spielverderber. Wir haben ihn aus unseren Gedanken verbannt, ihn aus unserem Leben ausgelagert in Krankenhäuser und Pflegeheime. Die Betreuung Sterbender und die Versorgung unserer Toten haben wir abgegeben in fremde, professionelle Hände.

Wir können lange so tun, als ginge er uns nichts an. Aber irgendwann wird sich der Tod Zutritt zu unserem Leben verschaffen, und das geschieht oft plötzlich, wenn wir gar nicht mit ihm rechnen. Und dann stellen wir fest, dass wir völlig unvorbereitet und hilflos, dass wir, wenn es ums Sterben geht, blutige Anfänger sind.

Wäre es also nicht sinnvoll, sich mit dem Tod zu befassen und das Sterben zu »lernen«, damit man die einzige Chance, die man dafür im Leben hat, nicht verpatzt?

Ich plädiere dafür, dem Tod wieder einen Platz in unserem Alltag zu geben, ihn uns vertraut zu machen, ihn besser kennenzulernen. Was für frühere Generationen noch selbstverständlich war, ist in unserer Zeit die Ausnahme. Leben beginnt kaum noch zu Hause, und es endet nur noch selten dort. Wir wollen den Tod nicht im Haus haben. Er ist uns fremd geworden. Und was uns fremd ist, macht uns Angst. Aber nur, wenn wir den Gedanken zulassen, dass der Tod zum Leben gehört, wenn wir bewusster mit unserer Sterblichkeit umgehen, wird unsere Angst davor kleiner werden.

Natürlich gibt es im Umgang mit dem Tod keine »todsichere« Formel, keine endgültigen und schnellen

Antworten. Die kann es auch gar nicht geben, denn so einzigartig jeder Mensch ist, so individuell ist auch sein Sterben, so unterschiedlich erlebt er die Begegnungen mit dem Tod. Jeder muss also seine ganz persönlichen Bewältigungsstrategien entwickeln, seinen eigenen Weg finden.

Dieses Buch will deshalb auch keine einfachen, allgemeingültigen Rezepte bieten. Es soll vielmehr eine Einladung sein, sich auf die vielleicht wichtigste Entdeckungsreise unseres Lebens zu begeben, an einen Ort, den wir alle fürchten. Aber genau dort, wo wir die größte Angst spüren, werden wir den Antworten, die wir suchen, am nächsten kommen. Ich habe das selbst erfahren, auf meiner eigenen Erkundungsreise, die mich in den letzten Jahren durch eine schwere Krebserkrankung geführt und mit dem Tod meiner Eltern konfrontiert hat. Die Auseinandersetzung mit der Angst, mit Abschied und Verlust waren die bis heute schmerzhaftesten Erfahrungen meines Lebens. Es hat etwas gedauert, bis ich begriffen habe, dass mir diese Erlebnisse auch eine große Chance eröffnet haben. Die Chance, mehr über mich selbst zu erfahren und zu erkennen, was mir wirklich wichtig ist. Und das ist die beste Vorbereitung auf den Tod, der, wenn wir ihn ernst nehmen, der Schlüssel für den Sinn des Lebens ist.

Meine eigenen Erfahrungen, das, was mir andere über ihre Begegnungen mit dem Tod erzählt haben, die Gespräche mit Familie und Freunden und mein ganz persönlicher Reisegefährte, die Literatur, sind für mich zu wichtigen Orientierungshilfen geworden auf dieser Reise ins Ungewisse, die Erich Kästner so beschrieben hat:

Wir sitzen alle im gleichen Zug
Und reisen quer durch die Zeit.
Wir sehen hinaus. Wir sahen genug.
Wir fahren alle im gleichen Zug.
Und keiner weiß, wie weit.