

The background of the entire image is a photograph of a stone staircase. The stairs are made of large, flat, grey stones and lead up a steep, rocky hillside. The hillside is covered in green moss and small plants. To the left of the stairs, there are some green leaves and ferns. The overall scene is a natural, outdoor setting with a focus on the path leading upwards.

Beate Maria Weingardt

Wer das Leben liebt, darf den Tod nicht fürchten

Frieden finden mit der
eigenen Endlichkeit

camino.

Beate Maria Weingardt

**Wer das Leben liebt,
darf den Tod nicht fürchten**

Frieden finden mit der eigenen Endlichkeit

camino.

Hinweis: Aus Gründen der leichten Lesbarkeit erlaube ich mir, auf eine durchgehend „gendergerechte“ Schreibweise zu verzichten. Ich bitte alle Leserinnen und Leser, dies *nicht* als Missachtung des weiblichen Geschlechts auszulegen – zu dem ich ja selbst gehöre.

1. Auflage 2021

© 2021 Verlag Katholisches Bibelwerk GmbH, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Für die Texte der Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift,
vollständig durchgesehene und überarbeitete Ausgabe

© 2016 Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagmotiv: Beate Weingardt

Gestaltung und Satz: Olschewski Medien GmbH, Stuttgart

Hersteller gemäß ProdSG:

Druck und Bindung: Finidr s.r.o., Český Těšín, Tschechische Republik

Verlag: Verlag Katholisches Bibelwerk GmbH, Deckerstraße 39,
70372 Stuttgart

www.bibelwerkverlag.de

ISBN 978-3-96157-162-8

Inhalt

	Einleitung	7
I.	Alles beginnt mit Vertrauen	11
II.	Von „unfassbar ausgeliefert“ bis „ganz weit weg“ – die Erfahrung des Todes in früheren Zeiten und heute	22
III.	Wenn Kinder und Jugendliche wissen, dass sie sterben müssen	48
IV.	Dem Himmel so nah – Wirklich? – Nahtoderlebnisse	68
V.	„... dass der Gedanke an den Tod das Leben wertvoller macht“ – Konsequenzen für die Lebensgestaltung	87
VI.	Gedanken der Bibel zu Sterben, Tod und Auferstehung	114
VII.	Angst vor der Begegnung mit dem sterbenden Menschen und vor dem eigenen Sterben – Fragen und Antworten	140
VIII.	Selbstbestimmtes Sterben	171
IX.	Umgang mit Trauernden	183
	Nachwort und Dank	202
	Anmerkungen	204
	Literaturverzeichnis	214

Leseprobe

*Für meinen Vater (1928-2017),
den ich nicht nur im Sterben bewunderte.*

Einleitung

Leben: wohl dem, dem es spendet

Freude, Kinder, täglich Brot.

Doch das Beste, was es sendet,

ist das Wissen, dass es endet,

ist der Ausgang, ist der Tod.

(Theodor Fontane)

„Doch das beste, was es sendet . . .“. Man traut seinen Augen nicht, wenn man diese Worte liest. War Fontane (1819 – 1898) schwer krank oder depressiv, als er diese Zeilen schrieb? Keineswegs. Besser gesagt: im Gegenteil. Er war auch noch im Alter erstaunlich gesund und vital und stand auf dem Höhepunkt seines Ruhms als Schriftsteller. Wie kann es dann sein, dass er dem Tod so positiv gegenüberstand? Muss, wer das Leben liebt, vor dem Tod nicht Furcht empfinden? Wie können wir also damit einverstanden sein, dass er allem ein Ende macht, was wir an Beziehungen aufgebaut haben? Vielleicht war gerade das Fontanes Geheimnis: Er ließ leise los. Er klammerte sich mit zunehmendem Alter nicht mehr so sehr an das, was das Leben gemeinhin ausfüllt und lebenswert macht. Er begann, still Abschied zu nehmen, wohlwissend, dass der Tod eines Tages kommt. Er kommt so sicher wie sonst nichts auf der Welt. Möglicherweise ist es natürlich, ja, verständlich, wenn der Mensch so lange und so entschlossen wie möglich vor dem Tod davonläuft. Viele alte Geschichten handeln von dieser Flucht – und immer haben sie die gleiche, wenig

überraschende Botschaft: Zum Schluss, als sich der Flüchtende endlich in Sicherheit wähnt, läuft er dem Tod direkt in die Arme. Gerade dann, wenn er meint, gesiegt zu haben, erkennt der Mensch, dass er der Verlierer ist. Denn egal, welche Richtung er nimmt – der Tod holt ihn ein, kommt ihm zuvor, schlägt ihm ein Schnippchen. Macht ihm klar: vor mir gibt es kein Entrinnen. Die Zeit, die er vor dem Tod davongerannt – oder ausgewichen – ist, hätte der Mensch also anders nutzen können. Besser, sinnvoller, entspannter. Dazu soll dieses Buch eine Hilfe sein. Es will dem Trend zur Todesverdrängung etwas entgegensetzen, mehr noch: Es will deutlich machen, dass es sich lohnt, über den Tod nachzudenken. Nicht irgendwann, wenn man kurz davor ist – denn wann sollte das sein? Auch nicht später, sondern jetzt – mitten im Leben. Und nicht nur einmal. Sondern immer wieder.

Deshalb soll mein Buch wie ein bunter Blumenstrauß sein, dessen Reiz gerade in der Vielfalt der verschiedenen Farben und Formen der Blüten besteht. Jedes Kapitel beleuchtet das Thema von einem anderen Gesichtspunkt her; alle zusammen lassen erkennen, wie viel unterschiedliche Facetten der Tod und alles, was damit zusammenhängt, aufweist. Und so, wie jeder Blumenstrauß nur eine kleine Auswahl an verschiedenen Blumenarten vereint, so erhebt auch dieses Buch keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit. Das Umschlagbild verdanke ich meiner zweiten Heimat, der einsamen Bergwelt des Tessin, in der es so viele kunstvoll gebaute Treppen hinauf zu den Alpen gibt. – Ist der Tod eine Treppe, die uns nach oben führt – oder nach unten? Kommen wir dem Licht näher – oder eher der Dunkelheit? Es hängt auch von uns ab – unserem Denken

und Fühlen, so meine ich. Wenn dieses Buch dazu einige Anregungen gibt, wenn es möglicherweise sogar hilft, mit Sterben und Tod bewusster, vielleicht auch etwas nüchterner als bisher umzugehen, dann hat sich meine Arbeit gelohnt – für Sie, aber gewiss auch für die Menschen, mit denen Sie in Verbindung leben, die Ihr Leben begleiten und – hoffentlich – auch bereichern.

Denn gerade beim Thema „Tod“ lohnt sich – sofern man hier von Lohn reden kann – Besinnung anstatt Furcht auf jeden Fall:

- Wir profitieren viel für uns selbst, wenn wir in unserem Gefühl der Angst, so verständlich sie sein mag, nicht hängenbleiben, sondern darüber nachdenken, was uns in unserem Leben wirklich wichtig ist. Wir werden unsere Entscheidungen bewusster treffen, wir werden die Zeit, die wir haben, bewusster gestalten und manchen Moment intensiver erleben – ohne die Zukunft deswegen aus den Augen zu verlieren. Und wir werden das, was uns begegnet, es sei bedrückend oder beglückend, mit anderen Augen sehen, wenn wir über den Horizont der Gegenwart hinausschauen.
- Wir gewinnen viel für unsere wichtigsten Beziehungen, wenn wir uns klar machen, dass die Menschen, die wir lieben, nicht unendlich lange zu unserem Leben gehören. Wir können vor ihnen sterben, oder sie vor uns. Manches, was wir mit ihnen gern machen würden, müssen wir auf später verschieben, ohne Frage – doch wir sind uns bewusst, dass es auch ein „zu spät“ geben könnte. Das bewahrt vor Versäumnissen und bitteren Selbstvorwürfen – möglicherweise.

- Wir lernen etwas für unseren eigenen Umgang mit dem Sterben von Menschen, die uns nahestehen. Statistisch begleitet jeder Mensch im Lauf seines Lebens fünf andere Menschen aus seiner nahen Umgebung beim Sterben – oder ist damit konfrontiert, dass dieser Mensch gestorben ist. Wir gehen mit dieser Herausforderung wesentlich kompetenter um, wenn wir uns rechtzeitig mit dem Thema Sterben und Tod auseinandersetzen.
- Wir profitieren nicht zuletzt für unsere Verbindungen zu Menschen, die um einen geliebten Menschen trauern. Denn nur, wenn wir uns selbst dem Thema rückhaltlos öffnen, können wir Trauernden im wahrsten Sinn des Wortes bei- stehen, ihnen nahe sein. Andernfalls überwältigen uns Furcht, Sprachlosigkeit und der Wunsch, die Begegnung mit Trauernden zu vermeiden, weil sie uns überfordert oder Angst macht.

Ich bin überzeugt: Gerade dann, wenn etwas unabänderlich ist wie die Tatsache, dass wir sterben müssen, ist die Auseinandersetzung damit ein Weg, dieses Unabänderliche annehmen zu lernen. Es besser zu verstehen. Sich seine vielen Facetten bewusst zu machen. Darüber sprachfähig zu werden. Daraus konkrete Konsequenzen zu ziehen. Uns darauf vorzubereiten. Nicht zuletzt: unseren Frieden damit zu machen – immer wieder. Immer wieder aufs Neue. Selbstverständlich werden wir im Lauf der Jahre unterschiedlich mit dem Thema umgehen – und deshalb werden wir immer wieder neu buchstabieren lernen, was es heißt, dem Tod nicht auszuweichen.

I. Alles beginnt mit Vertrauen

Stirbt der Mensch nicht unausgesetzt jahrelang vor seinem Tode, ja seit seiner Geburt – und lebt er nicht noch nach dem Aufhören des Atmens wer weiß wie lange?

(Adalbert Stifter²)

Plötzlich war sie da: die Angst vor dem Virus. Da hatte man noch unbekümmert Fasching gefeiert, dichtgedrängt getanzt, gesungen, gelacht. Da war man noch in froher Erwartung zum Skilaufen gefahren, hatte abends feuchtfröhlich und ausgelassen das „Après-Ski“ genossen – doch kaum wieder zuhause, im gewohnten Alltag, ging es Schlag auf Schlag: Erste Infektionen wurden gemeldet. Aus den Hygieneempfehlungen, die man mehr oder weniger selbstverständlich befolgt hatte, wurden handfeste Verbote. Dann folgte der erste sogenannte „Lockdown“ – zu Deutsch: „Abriegelung“. Der Mensch wurde zur größten Gefahr für den Mitmenschen erklärt. Jeder konnte das Virus in sich tragen. Selbst die Menschen, die uns die Liebsten waren – alte Eltern, Enkel, Freunde –, sollten plötzlich auf Abstand gehalten, ja, gemieden werden, um sie nicht anzustecken oder von ihnen infiziert zu werden. So verständlich die Sorge war, sich vor Ansteckung zu hüten – sie zerstörte das Wichtigste, was wir im Umgang mit unseren Mitmenschen benötigen – nämlich Vertrauen. Der kanadische Psychoanalytiker Erik H. Erikson

(1902–1994), der ursprünglich aus der Schule Sigmund Freuds kam, hatte die Idee, dass unser gesamtes Leben eine Folge von Stufen ist, in denen wir eine bestimmte Form des Vertrauens erlernen sollten. Am Anfang des Lebens steht dabei das Urvertrauen: Neugeborene müssen lernen, diese Welt als einen Ort zu erfahren, an dem es wenigstens einen Menschen gibt, der es gut mit ihnen meint – dem sie bedingungslos vertrauen können.

Dieses Urvertrauen bildet das Fundament für alle weiteren Stufen, die noch folgen. Ungewöhnlich für die Stufentheorie von Erikson ist, dass sein Entwicklungsmodell mit dem Erreichen des Erwachsenenalters nicht endet. Das bedeutet: auch der alternde und alte Mensch ist geistig und seelisch noch gefordert. Doch was bedeutet „alt“? Wenn wir das „junge Alter“ gegenwärtig bei etwa siebzig Jahren ansetzen und der Tatsache Rechnung tragen, dass immer mehr Menschen in unserem Land inzwischen um die hundert Jahre alt werden, so geht es um eine Lebensspanne von bis zu dreißig Jahren. In einer solch langen Zeitspanne verändert sich der Mensch noch einmal in vieler Hinsicht, deshalb muss man differenzieren. Doch eines ist auch den Etappen dieser letzten Lebensphase gemeinsam: Es gilt, sich mit den abnehmenden persönlichen Kräften, die das Lebensende immer mehr in die Nähe rücken, auseinanderzusetzen. Niemand fällt es leicht, damit fertig zu werden, dass eigene Fähigkeiten und Kompetenzen zunehmend eingeschränkt werden oder gar verlorengehen. Denn damit verbunden ist ja eine Einengung des persönlichen Spielraums, oft verbunden mit wachsender Hilfsbedürftigkeit. Hinzu kommt, dass viele gesundheitlichen Einbußen eine

Menge an „Auffangmaßnahmen“ nach sich ziehen, die gemeistert werden wollen. Nicht nur Arztbesuche oder Krankenhausaufenthalte gehören dazu, sondern auch Hilfsmittel, an die man sich gewöhnen muss, beispielsweise die Benutzung eines Rollators. Auch bauliche Veränderungen müssen oft vorgenommen werden, möglicherweise steht der Umzug in eine altersgerechtere Wohnung oder ins Pflegeheim an. Hilfspersonal, an das man sich gewöhnen muss, wird mehr und mehr notwendig, um eigene Defizite aufzufangen. Der Verlust von Selbständigkeit und Freiheit, verbunden mit dem Wegfall von Aufgaben und Rollen, die man spielte, ist eine enorme Herausforderung an die psychische Belastbarkeit des alten Menschen. Hinzu kommt, dass mit fortschreitendem Alter auch immer mehr liebevoll gewonnene Kontakte und Menschen verloren gehen. Familienmitglieder sterben ebenso wie alte Freunde und Bekannte. Dadurch verringern sich die sozialen Kontakte, wodurch Zeiten des Alleinseins immer mehr zunehmen. Besonders für alte Menschen in Pflegeheimen war es deshalb schlimm, als während der Corona-Krise im Frühjahr und Sommer 2020 nicht einmal engste Angehörige mehr zu ihnen kommen durften. Denn die Abwechslung, die ein Besuch mit sich bringt, verbunden mit Signalen der Wertschätzung sowie geistiger Anregung, kann gerade bei hochbetagten Menschen in ihrer Bedeutsamkeit nicht hoch genug eingeschätzt werden.

Doch eine weitere Frage stellt sich laut Erikson für den Menschen, der auf sein Lebensende zugeht: Vermag er es, rückblickend das eigene Leben mit all seinen Höhen und Tiefen, seinen Erfolgen und seinem Scheitern zu akzep-

tieren? Vermag er es, ein Ja dazu zu finden, wie es verlaufen ist – sich damit zu versöhnen? Erikson sieht es als unbedingt erforderlich an, zu einer Haltung zu finden, in der man sagen kann: „Es war gut so!“ Eine solche Lebensbilanz bedeutet keineswegs, dass man eigene Fehler oder Schuld verdrängt, dass man Misserfolge beschönigt und Versäumtes bagatellisiert. Ganz im Gegenteil – ein ehrliches „Ja“ im Rückblick auf das eigene Leben setzt sehr viel Vertrauen voraus: das Vertrauen, dass es *trotz allem* gut war. Denn gut bedeutet ja nicht unbedingt „positiv“ oder „angenehm“, geschweige denn: „nach Wunsch gelaufen“. Gut bedeutet: Es ist in Ordnung! Gut bedeutet, dass man *trotz allem* zufrieden ist – zufrieden sein darf. Zufrieden mit dem Leben und damit auch mit sich selbst. Zufrieden, das heißt: *in Frieden* mit dem eigenen Wesen und all dem, was an Aktivitäten, Unterlassungen und Entscheidungen daraus entstanden ist.

Im Grunde ist, so gesehen, am Ende des Lebens wieder jenes „Urvertrauen“ des Säuglings gefragt, das auch am Anfang stand – stehen sollte. Wem diese Bejahung des unwiderruflich Vergangenen nicht gelingt, dem droht, so Erikson, eine innere Verfassung, die er mit dem prägnanten Begriff „Verzweiflung“ beschrieb und die man auch als ein „Hadern ohne Ende“ charakterisieren könnte. Der geläufigere Ausdruck dafür scheint mir „Verbitterung“ zu sein. – Doch wie schwer diese Auseinandersetzung, aber auch Aussöhnung mit der eigenen Vergangenheit sein kann, deutet ein Gedicht an, das Johann Wolfgang von Goethe dreieinhalb Jahre vor seinem Tod schrieb:

Willst du dir ein gut Leben zimmern,
musst um's Vergangne dich nicht bekümmern,
und wäre dir auch was verloren,
erweise dich wie neu geboren.
Was jeder Tag will? Sollst du fragen.
Was jeder Tag will, wird er sagen!
Musst dich an eignem Tun ergötzen,
was Andre tun, das wirst du schätzen,
besonders keinen Menschen hassen,
und das Übrige Gott überlassen.³

Dieses Gedicht wirkt wie eine Anleitung für ein gelingendes Leben. Auffallend ist, dass die Anleitung mit dem Blick auf die Vergangenheit beginnt – es zeigt, dass sich der damals 79jährige Goethe intensiv mit seinem eigenen langen und ereignisreichen Leben beschäftigt hat. In der Tat brachte schon die Arbeit an seinem stark autobiographisch gefärbten Werk „Dichtung und Wahrheit“ die bewusste Konzentration auf die eigene Biographie mit sich.

Seine Anweisung zu Beginn – „... *musst um's Vergangne dich nicht bekümmern*“ – verdient eine genaue Betrachtung. Goethe, ein Meister sprachlicher Präzision, empfiehlt keineswegs, dass man sich um die Vergangenheit *nicht kümmern* soll. Dies würde bedeuten: Ignoriere sie, setze dich mit dem, was war, nicht auseinander. Darum geht es ihm nicht. Stattdessen benutzt er das Wort „*sich bekümmern*“, das wörtlich bedeutet: sich Kummer bereiten. Auch im heutigen Deutsch wird fein unterschieden: „Sich um etwas kümmern“ besagt, dass man sich einer Sache annimmt, für sie Sorge trägt. Wohingegen die Aus-

sage „Das bekümmert mich nicht!“ signalisiert: „Das macht mir keinen Kummer, es bereitet mir keinen Schmerz.“ Darum geht es also Goethe: um ein Bejahen des Vergangenen, damit man nicht nachträglich noch daran leidet. Auch er kannte ja Verluste vielfacher Art, man denke nur an den frühen Verlust seiner einzigen Schwester, an den Verlust seiner Frau Christiane im Jahr 1816 oder, elf Jahre davor, an den Verlust seines Dichterfreundes Friedrich von Schiller, mit dem ihm, wie er einem Freund schrieb, „die Hälfte meines Daseins“ verloren gegangen war. Doch Goethe war trotz aller Verluste daran gelegen, sich in der Trauer nicht selbst verloren zu gehen, sondern sich „wie neu geboren“ zu erweisen. Das erscheint mir ein utopisches Ziel, doch es zeigt, wie entschlossen er in seinem Streben war, am eigenen guten Leben „zu zimmern“. Er fand die Werkzeuge dazu in einer entschiedenen Hinwendung zur Gegenwart, zum Leben „von Tag zu Tag“ – wohl ahnend, dass es nicht mehr allzu viele neue Tage geben würde. Enorm wichtig war ihm, immerfort geistig beschäftigt zu sein und Freude an dem zu haben, womit er umging. Denn auch für ihn stellte sich die Herausforderung, dem enger gewordenen eigenen Radius immer noch Schönes sowie geistig Anregendes abzugewinnen.

Abschließend nimmt das Gedicht direkten Bezug auf die Erikson'sche Entwicklungsaufgabe des letzten Lebensabschnitts, die Erikson mit dem sperrigen Begriff „Ich-Integrität“ überschrieb. Das Wort „Integrität“ bedeutet „Makellosigkeit, Unbescholtenheit“. Gemeint ist, dass man, um mit sich und der eigenen Biographie im Reinen zu sein, eine akzeptierende Einstellung zu sich selbst und

II. Von „unfassbar ausgeliefert“ bis „ganz weit weg“ – die Erfahrung des Todes in früherer Zeit und heute

*Ich lege mich nie zu Bette, ohne zu bedenken,
dass ich vielleicht, (so jung als ich bin)
den andern Tag nicht mehr sein werde . . .*

(Wolfgang Amadeus Mozart⁸)

Unfassbar ausgeliefert

Es wäre ein eigenes Buch wert, davon zu erzählen und darüber nachzudenken, wie unvorstellbar dem Tod ausgeliefert die Menschen fast überall auf der Welt bis vor wenigen Jahrzehnten noch waren. Auch hierzulande liegen diese Zeiten noch nicht allzu lange zurück. Ich kann an dieser Stelle nur einige Schlaglichter werfen.

Man muss nur einmal eine der vielen Burgen oder Burgruinen hierzulande besucht und sich mit ihrer Geschichte näher befasst haben, um eine Ahnung vom harten und gefährlichen Leben ihrer Bewohner zu bekommen.

Zunächst fällt die unbequeme Lage auf: Burgen wurden auf möglichst schwer zugänglichen Bergspornen oder Erhebungen gebaut. Dahinter stand nichts anderes als die Angst vor dem Feind, der aus den verschiedenen Anlässen anrücken und das Leben bedrohen konnte. Gleichgül-

tig, ob es sich bei dessen Herannahen um einen Beutezug, einen religiös motivierten Konflikt, einen Rachefeldzug, einen Gebietsanspruch oder um einen brutalen Eroberungskrieg handelte, immer war das Leben der Burgbewohner vom Tod bedroht (erst recht galt dies natürlich für die Bewohner der Siedlungen in den Niederungen). In vielen gut erhaltenen Burganlagen erkennt man, wie sehr die Menschen einstmals der Kälte ausgesetzt waren. Dicke Mauern, die sich nur schwer erwärmten, sowie Öfen, die nur wenige Räume im Winter beheizten, bedeuteten ein Frieren und Frösteln ohne Ende! Der Tod durch Infektionskrankheiten war eine allgegenwärtige Gefahr und hatte leichtes Spiel.

Doch die Witterung war nicht nur in der kalten Jahreszeit ein Problem – sie entschied Jahr für Jahr auch über die Ernteerträge und damit über die Ernährungslage der Menschen. Wer erinnert sich beispielsweise noch, dass das Jahr 1816 als „Jahr ohne Sommer“ in die Geschichte einging? Grund war ein gigantischer Ausbruch des Vulkans Tambora in Indonesien. Er tötete im näheren Umkreis an die 100.000 Menschen und spie eine Aschenwolke in die Atmosphäre, die, von starken Winden angetrieben, bis Europa und Nordamerika gelangte. Sie bewirkte in weiten Teilen der nördlichen Erdhalbkugel zwei kalte Jahre mit vollkommen ausgefallenen oder sehr schlechten Ernten, denen eine Hungersnot folgte. Die Aschewolke verhinderte, dass die Sonne durchdrang, so dass keine Saat aufgehen konnte. Die Menschen ernährten sich teilweise von Wurzeln und mischten gemahlene Baumrinde ins Brot; doch viele verhungerten auch. Umfangreiche Lebensmittelimporte aus Ländern, die nicht von der Katastrophe be-

troffen waren, waren zu damaliger Zeit außerhalb der menschlichen Möglichkeiten. Davon abgesehen: Wer hätte sie bezahlen können?⁹

Eine mangelhafte oder einseitige Ernährung war in früheren Zeiten ein ständiges Gesundheitsrisiko für weite Teile der Bevölkerung. Ganz zu schweigen von den Gefahren durch verdorbene Nahrungsmittel, keimbelastetes Wasser usw. Dazu ein Beispiel: Es war der Arzt und Dichter Justinus Kerner,¹⁰ der von 1815 bis 1819 in Gaildorf tätig war und einige Jahre später zwei aufsehenerregende Schriften über die von ihm entdeckte Krankheit „Botulismus“ veröffentlichte. In jahrelanger Forschungsarbeit hatte er 230 Fälle dieser oft zum Tode führenden Vergiftung gesammelt. Der Stand der Forschung erlaubte ihm eine höchst präzise Beschreibung des Verlaufs der Krankheit, wobei er sogar vor einem lebensgefährlichen Selbstversuch nicht zurückschreckte. Seine Veröffentlichungen brachten ihm hohe Anerkennung in der medizinischen Fachwelt ein. Doch die eigentliche Ursache, nämlich das Bakterium, welches das hochgiftige „Botulinumtoxin“ produziert, das die Symptome hervorrief, konnte mit der Medizintechnik des angehenden 19. Jahrhunderts unmöglich entschlüsselt werden – sieben Jahre später war die Forschung erst so weit.¹¹

Wie vielen schlimmen Naturkatastrophen waren die Menschen früher relativ wehrlos ausgeliefert, ganz zu schweigen von den durch menschliches Versagen verursachten Unglücken wie Feuersbrünste, in denen unzählige Menschen ihr Hab und Gut oder gar ihr Leben verloren! Nicht zu vergessen sind die unzähligen kleinen und

III. Wenn Kinder und Jugendliche wissen, dass sie sterben müssen

An das Sterben anderer Menschen kann man sich nicht gewöhnen, aber man kann lernen, damit umzugehen.

(Dietrich Niethammer²⁵)

Eine Erzählung

Es ist ein Drama, das in dem Buch „Oskar und die Dame in Rosa“, erschienen im Jahr 2002 in Paris, erzählt wird – ein Drama, in dem der Verfasser einige wichtige Probleme anspricht, die sich ergeben, wenn ein Kind an einer unheilbaren Krankheit leidet. Und es ist ein Drama, das sich so vermutlich in vielen Krankenhäusern dieser Welt Tag für Tag abspielt: Der zehnjährige Oskar weiß, dass er sterben wird, aber er weiß auch, dass seine Eltern mit ihm darüber nicht sprechen können.

Dies stürzt ihn in eine tiefe innere Einsamkeit. Doch Oskar hat Glück – das Glück, Oma Rosa zu kennen – eine resolute, doch sehr einfühlsame alte Dame, die kranke Kinder besucht.

Diese erfahrene Frau ist emotional distanzierter als Oskars Eltern und kann deswegen Vieles direkter ansprechen. Oma Rosa empfiehlt Oskar, alles aufzuschreiben, was ihn bewegt, und seine Briefe an den lieben Gott zu

schicken. Eric-Emmanuel Schmitt holt damit von Anfang an einen weiteren Ansprechpartner ins Boot, von dem allerdings, wie Oma Rosa dem kranken Oskar beibringt, keine direkten Antworten auf menschliche Fragen zu erwarten sind. Doch sie macht ihm klar, dass es sich dennoch lohnt, diesen Gott mit einzubeziehen.

Schon in seinem ersten Brief gesteht Oskar Gott, dass er noch nie mit ihm geredet habe, *„weil ich nämlich nicht daran glaube, dass es Dich gibt. Bloß, wenn ich so schreibe, reiße ich mich nur selber rein, dann wirst Du Dich wohl kaum für mich interessieren. Wo ich doch Dein Interesse nötig habe.“*²⁶ Im Folgenden durchlebt Oskar – so beschreibt es der Autor! – im Zeitraffer sein zukünftiges Leben und schildert Gott in seinen Briefen unbefangen und vertrauensvoll einige Szenen daraus. Doch noch wichtiger ist, dass er ihn an seiner Krankheit aktiv teilhaben lässt, ohne dabei in Selbstmitleid zu verfallen. Oskars Briefe sind sehr bewegend zu lesen, obwohl von Anfang an klar ist, dass sie nicht von einem Kind geschrieben wurden. Der Autor macht erst gar nicht den Versuch, sie in kindlicher Sprache zu verfassen. Ihm geht es offensichtlich vor allem darum, sich in die Gedanken- und Gefühlswelt eines Kindes hineinzusetzen, das in irgendeiner Weise fertig werden muss mit seinem Wissen, nicht mehr lange zu leben.

Einige für unser Thema wichtige Passagen seien daraus zitiert. Nüchtern teilt Oskar dem lieben Gott schon in seinem ersten Brief eine wichtige Beobachtung mit: *„Wenn man im Krankenhaus ‚sterben‘ sagt, hört keiner zu. Man kann drauf wetten, alle schnappen sie nach Luft und wechseln das Thema. Den Test habe ich mit vielen ge-*

macht.“ Es erleichtert ihn, als er merkt, dass Oma Rosa anders gestrickt ist. Sie nimmt ihn ernst und weicht nicht aus, als er ihr sagt, was er weiß: *„Man tut immer so, als käme man nur in ein Krankenhaus, um gesund zu werden. Dabei kommt man auch rein, um zu sterben.“*²⁷ Endlich hat er einen Menschen gefunden, der dieses Thema nicht tabuisiert, ihn nicht zu beschwichtigen versucht, sondern seine Offenheit mit ebensolcher Offenheit beantwortet. Deutlich wird, wie wichtig es für Kinder ist, eine solche Ansprechperson zu haben, und wie sehr es sie belastet, die Überforderung ihrer Eltern beobachten zu müssen.

Auch Oskar macht die Erfahrung, dass seine Eltern nicht in der Lage sind, mit ihm über seinen Zustand zu reden. Deswegen sind ihre Besuche eher schwierig für ihn. Ihre Ablenkungsmanöver durchschaut er sehr genau: *„Seitdem ich ständig im Krankenhaus bin, fällt es meinen Eltern schwer, mit mir zu reden; deshalb bringen sie mir Geschenke mit, und den ganzen belämmerten Nachmittag verbringen wir damit, Spielregeln und Gebrauchsanweisungen zu studieren.“*

Oma Rosa schlägt ihm schließlich vor, gemeinsam in die Krankenhauskapelle zu gehen, um Gott zu besuchen. Dort angekommen, erschrickt Oskar, als er Jesus am Kreuz hängen sieht. Doch Oma Rosa bittet ihn, genau Jesu Gesicht zu studieren, das gar nicht schmerzverzerrt ist. Sie erklärt Oskar, dass man körperlichen Schmerz oft einfach ertragen müsse, wohingegen man auf den seelischen Schmerz durchaus Einfluss habe. Der Gedanke, dass man sterben wird, müsse einem nicht zwangsläufig weh tun oder Angst bereiten. *„Die Menschen haben Angst*

IV. Dem Himmel so nah – Wirklich? – Nahtoderlebnisse

*Es mag altmodisch sein, aber ich glaube, dass das Ende
des irdischen Lebens einen neuen Anfang auf einer höhe-
ren, leuchtenderen Ebene bedeutet.*

(Annemarie Schimmel⁵⁵)

Was erleben Menschen, die ins Koma fallen und für einige Zeit dem Tod näher sind als dem Leben? Hunderte von Berichten über solche Grenzerfahrungen gibt es dank den Möglichkeiten der Reanimation und dank wissenschaftlicher Forschung inzwischen – drei davon seien stellvertretend für andere kurz wiedergegeben.

Sie sagen selbstverständlich nichts darüber aus, was die Menschen nach dem Tod erwartet – denn darüber lässt sich nichts Sicheres sagen, wie schon Immanuel Kant im 18. Jahrhundert in seiner „Kritik der reinen Vernunft“ unmissverständlich darlegte. Dennoch meine ich, dass wir diese Berichte nicht a priori als – im wahrsten Sinn des Wortes – „Hirngespinnste“ abtun sollten, denn auch diese Annahme lässt sich nicht beweisen.

Fall 1

Es ist ein Mann, den ich persönlich kenne: Albert Biesinger, ein auch im Ruhestand noch sehr umtriebiger Profes-

sor für Religionspädagogik an der Universität Tübingen, der wenige Kilometer von mir entfernt wohnt. Er ist bodenständig, klug und vor allem ein leidenschaftlicher Kämpfer für die religiöse Erziehung von Kindern. Eines seiner Bücher trägt den Titel: „Kinder nicht um Gott betrügen. Warum religiöse Erziehung so wichtig ist“. Im Jahr 2010, so schildert Biesinger (Jahrgang 1948) rückblickend,⁵⁶ begibt er sich zu einem Routineeingriff in die Uniklinik Tübingen: Ein Leistenbruch muss operiert werden, was ein paar Tage Aufenthalt im Krankenhaus erfordert. In der Nacht nach der Operation kommt es zu einer lebensgefährlichen Darmlähmung, bei der Magensaft in die Lunge drückt. Eine Notoperation folgt. „Wir schaffen es nicht“, hört Biesinger noch einen der Ärzte sagen, dann versinkt er für elf Tage ins künstliche Koma. Leben und Tod ringen miteinander. Seine Familie macht schwerste Zeiten durch – ganz im Gegensatz zu Albert Biesinger. Was er während des Komas erlebte, war „*explosives Glück*“, wie er es nennt, verbunden mit „*hellem, warmem Licht*“. Biesinger fühlt sich losgelöst von seinem Körper und ist sich doch bewusst, dass er dem Tod entgegentritt. Doch irgendwann tut sich eine Grenze auf, sein überirdisches Glückserleben ebbt ab. Ihm wird klar: „*Meine Zeit zu gehen war noch nicht gekommen. Ich musste mich zurückarbeiten in meinen Körper.*“ Als er erwacht, ist er sich vollkommen sicher, dass er nicht geträumt hat. Was aber nimmt er mit aus seiner Erfahrung im Zwischenreich? „*Die Angst vor dem Tod habe ich verloren, die vor dem Sterben nicht*“, sagt Biesinger. Ihm ist klar, dass seine Erfahrung kein „Gottesbeweis“ ist, doch in einem Punkt ist er sich nun sicher: „*Ich bin mehr als mein Körper.*“

Fall 2

Zwei Jahre vor Biesinger erkrankt im fernen Nordamerika der 54jährige Neurochirurg Dr. Eben Alexander an einer extrem seltenen Form der Hirnhautentzündung, die von einer äußerst aggressiven Bakterienart ausgelöst wird und in den allermeisten Fällen zum Tod führt. Überleben Erwachsene die Krankheit, so besteht ein hohes Risiko, dass sie den Rest ihres Lebens im Wachkoma verbringen. Der Grund: Bei dieser Form von Meningitis ist der gesamte Neocortex entzündet und es droht die Gefahr, dass sein empfindliches Nervengewebe unwiderruflich zerstört wird. Als Neocortex bezeichnet man die vielfach gewundene und gefaltete, mehrere Zentimeter dicke Großhirnrinde des Menschen. In ihr finden all jene anspruchsvollen geistigen Aktivitäten statt, die den erwachsenen Menschen auszeichnen: Nachdenken, Kalkulieren, Vergleichen, Kombinieren, Analysieren, Abwägen, Planen, Erinnern, Einschätzen, logisches Schlussfolgern, Kreativität, Auseinandersetzung mit Gefühlen, Einfühlung in andere Menschen, Selbstüberwachung, Selbstdisziplin, Selbstbeobachtung und Selbsterkenntnis – um nur einige Prozesse zu nennen. Nach Überzeugung der Hirnforscher hängt auch unser Bewusstsein von einer funktionierenden Großhirnrinde ab, doch Alexander erlebt etwas anderes: obwohl seine Großhirnrinde quasi stillgelegt war, machte er eine Menge Erfahrungen, über die er nach seinem Wiedererwachen berichten konnte. Alexander ist ein Wissenschaftler, der eine strenge Schule der kritischen Prüfung von Annahmen und Behauptungen durchlaufen hat. Darüber hinaus besitzt er ein hochspezialisiert-

V. „... dass der Gedanke an den Tod das Leben wertvoller macht“ – Konsequenzen für die Lebensgestaltung

Ich bedaure, wie wenig Menschen über den Tod nachdenken. Das macht mich manchmal richtig wütend.

Ich kann jederzeit sterben. Jedes meiner Kinder kann jederzeit sterben. Und wenn ich dann lese: ‚Mit 82 Jahren plötzlich und unerwartet gestorben‘, das ist doch verrückt. Das ist weder plötzlich, noch kann es unerwartet sein, mit 82 muss ich schon einmal darüber nachgedacht haben.

(Margot Käßmann⁹⁶)

Die Bedeutung der Verbundenheit und Mitmenschlichkeit

Glaubt man den Menschen, die während ihrer Nahtoderfahrung eine Art Lebensrückblick durchlebt haben, so veränderten sich nach ihrer Rückkehr ins Leben ihre Wertmaßstäbe und sie setzten neue Prioritäten. Nicolay fasst zusammen: *„Den Menschen wird bewusst, dass es im Leben weniger auf herausragende Leistungen ankommt . . . Stattdessen rückt die gegenseitige Verbundenheit ins Zentrum. Die*

*für viele wichtigste Erkenntnis aus dem Lebensrückblick bezieht sich auf die Bedeutung, die der Begegnung und dem Umgang mit anderen Menschen zukommt.*⁹⁷ Mit anderen Worten: die von vielen intensiv erlebte Erfahrung von Liebe und Angenommensein in der jenseitigen Welt hatte Konsequenzen für die eigene Lebensführung. Die Vorstellung der Betroffenen von dem, was das Wesen der Liebe ist, wandelte sich: Entscheidend war nicht mehr, in anderen die Befriedigung eigener Wünsche und Sehnsüchte zu suchen und zu finden. Denn diese Form der Liebe stellt das eigene Ego in den Mittelpunkt. Nahtoderfahrene begreifen, dass es viel wichtiger ist, eine Form der Mitmenschlichkeit zu entwickeln, in welcher der Mensch sich selbst zunächst zurücknimmt, um offener für das Gegenüber sein zu können. Es erscheint, als ob die bedingungslose Liebe, die etliche der Betroffenen erlebt hatten, auf sie in gewissem Sinn abfärbte, indem sie die Bedeutung dieser Form von Liebe in ihrem eigenen Leben klarer erkannten.⁹⁸

Es ist jene Haltung der Liebe, die Jesus von Nazaret in seinen Einzelbegegnungen, soweit wir sie aus den Evangelien kennen, praktizierte. Diese Haltung besteht im Wesentlichen in der individuellen Zuwendung zum Gegenüber in seiner akuten Bedürftigkeit. Was damit gemeint sein könnte, macht Jesus in seinem Gleichnis vom barmherzigen Samariter deutlich (Lukas 10,25-37): Ein Mensch wird Opfer eines Raubüberfalls und drei Männer, jeder mit einem konkreten Reiseziel, passieren die Stelle, an der er hilflos und halbtot liegt. Nur einer von ihnen unterbricht seine Wanderung und wendet sich dem Verletzten zu, die anderen beiden eilen vorbei. *„Was meinst du: Wer von den dreien ist dem Mann, der von den Räubern überfallen*

wurde, als Mitmensch begegnet?“ fragt Jesus sein Gegenüber und macht damit deutlich, dass der Mensch auch in einer solchen Situation eine Wahl hat. Es ist die Wahl, ob er lediglich Mensch oder auch Mitmensch sein möchte. Mitmensch zu sein bedeutet die größere Herausforderung, weil sie mit der Bereitschaft zur Anteilnahme – und damit zu einer Form der begrenzten Verantwortungsübernahme – verbunden ist.

Nachdenklich macht, dass Nahtoderlebende in ihren Lebensrückblicken oft genau dies erkannten: wie weitreichend die Konsequenzen ihres Verhaltens anderen gegenüber waren und sind – im Positiven wie im Negativen. Diese Erkenntnis machte sie offenbar, ins Leben zurückgekehrt, aufmerksamer gegenüber anderen Menschen. „Lebensrückblicke“, resümiert Nicolay, „sensibilisieren für alle Aspekte des menschlichen Zusammenlebens. Jede Begegnung mit einem Menschen ... jedes Wort, jeder Gedanke, jede Tat erscheinen bedeutsam. Die Menschen erleben sich in einer so vielschichtigen und subtilen Weise mit anderen verbunden, wie es ihnen vorher nicht bewusst war.“⁹⁹ Natürlich betrifft dies nicht nur die positiven Formen der Zuwendung. Auch für die Verletzungen, die man Menschen zufügt, wird man feinfühlicher.

Die Verschiebung der Werte

Wenn Verbundenheit und Mitmenschlichkeit wertvoller werden, muss anderes dafür an Bedeutung verlieren. Es überrascht nicht, dass fast alle Nahtoderfahrenen berichten, ihnen seien Beziehungen wichtiger geworden – Be-

VI. Gedanken der Bibel zu Sterben, Tod und Auferstehung

Ich wünsche leidenschaftlich, und finde das Gegenteil kaum rational, dass mein bei allen Leiden und Kämpfen durchaus sinnvoll gelebtes Leben nicht in einem sinnlosen, absurden Tod ende: dass auch meiner Verwandten und Freunde Sterben nicht in ein Nichts hinein gehe; dass ich beim Tod und am Grab nicht sprachlos bleibe.

(Hans Küng¹²⁵)

Wie alle Religionen machten sich auch die Vertreter der jüdischen sowie der christlichen Religion intensiv Gedanken über die Tatsache, dass der Mensch sterben muss. Ebenso bewegt alle Religionen die Frage, ob und wie es nach dem Tod für den Menschen weitergeht – wobei dieses Wort schon verdeutlicht, wie sehr der Mensch es gewohnt ist, in bestimmten Vorstellungen von Zeit zu denken.

Selbstverständlich kann keine Religion, auch kein Vertreter einer Religion etwas im streng empirischen Sinne wissen, wenn es um die Frage geht, was nach dem Tod auf den Menschen wartet. Die Erkenntnis von Immanuel Kant, dass wir mit den Mitteln der reinen Vernunft über das, was jenseits des Beobachtbaren ist, nichts objektiv Sicheres sagen können, gilt nach wie vor. Beobachtbar ist nach dem Tod eines Lebewesens lediglich der Zerfall von Biomasse, mehr nicht. Andererseits legt es jedoch, so der Philosoph

Kant, die praktische Vernunft nahe, dass wir uns entscheiden, an etwas zu glauben bzw. auf etwas zu hoffen, was sich nicht beweisen oder überprüfen lässt. In diesem Sinn laden die Bilder und Vorstellungen des jüdischen ebenso wie des christlichen Glaubens dazu ein, sich mit ihnen auseinanderzusetzen und das zu übernehmen, was wir als hilfreich für unser Leben und Sterben empfinden. Auch wenn der Apostel Paulus bekundete: *„Denn ich bin gewiss: Weder Tod noch Leben, weder Engel noch Mächte, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges noch Gewalten, weder Höhe oder Tiefe noch irgendeine andere Kreatur können uns scheiden von der Liebe Gottes . . .“* (Römer 8,38f.), so brachte er damit seinen persönlichen Glauben zum Ausdruck. Dass er sich der Grenzen seines Wissens sehr wohl bewusst war, zeigen seine Worte im ersten Brief an die Korinther (1 Kor 13,12): *„Jetzt schauen wir in einen Spiegel und sehen nur rätselhafte Umrisse, dann aber schauen wir von Angesicht zu Angesicht.“* Wobei auch dieses Bild (von Angesicht zu Angesicht) die Grenzen menschlichen Vorstellungsvermögens aufzeigt. Wir brauchen Bilder – auch von dem, was nach dem Tod auf uns wartet – doch sie dürfen mit der Wirklichkeit nicht verwechselt werden. Daran erinnert auch das Gebot, dass der Mensch sich von Gott kein Bild machen soll.

Der Tod als Grenze, nicht als Strafe

Am Alten Testament – den heiligen Schriften des jüdischen Volkes – wurde von einer großen Zahl verschiedener Autoren und Redakteure über einen Zeitraum von

mindestens 500 Jahren geschrieben, ergänzt, verbessert und redigiert. Es liegt auf der Hand, dass sich in dieser langen Zeit einschneidende Veränderungen des Gottesbildes entwickelt haben. Dazu trugen die Kontakte mit anderen Kulturen ebenso bei wie Erfahrungen des Volkes Israel, die sich mit seinem bisherigen Gottesbild nicht mehr vereinbaren ließen. Im Folgenden konzentrieren wir uns auf jene eher spärlichen Notizen im Alten Testament, die vom Tod und dem, was danach folgt, handeln.

Höchst interessant ist, dass der Tod in der Erzählung von den ersten Menschen im Paradies zunächst als schlichte Folge der Erkenntnis von Gut und Böse dargestellt wird. Gott hatte dem Menschen Adam, der damals noch allein war, mitgeteilt: „*Von allen Bäumen des Gartens darfst du essen, doch vom Baum der Erkenntnis von Gut und Böse darfst du nicht essen; denn am Tag, da du davon isst, wirst du sterben.*“ (Gen 2,16f.) Gemeinhin wird diese Ankündigung als Strafe verstanden, die Gott androht, doch man kann sie ebenso als von Gott angekündigte Konsequenz betrachten. Davon abgesehen: Woher sollte Adam, der erste Mensch, wissen, was Sterben bedeutet?

Übersetzt man den Satz in die Sprache der Entwicklungspsychologie, so macht er deutlich, dass es einer gewissen Stufe der geistigen Reife des Menschen bedarf, um zu realisieren, dass er *sterblich* ist. Bei Kindern geht man davon aus, dass sie diese Stufe frühestens mit fünf, sechs Jahren erreichen, vorher können sie sich unter Tod nichts vorstellen oder halten ihn für einen zeitlich begrenzten, schlafähnlichen Zustand. Das Essen vom Baum der Erkenntnis symbolisiert u.a. das Erreichen jenes kognitiven Niveaus, das eine Vorstellung von dem, was Tod bedeu-

VII: Angst vor der Begegnung mit dem sterbenden Menschen und vor dem eigenen Sterben – Fragen und Antworten

Ich hoffe, auch getragen durch meinen Glauben, dass das Sterben ein Übergang in eine andere Daseinsform ist – ja, dass Gottesbegegnung stattfindet. Wenn das eintreten sollte, wird dieses Dasein aber jenseits unserer Vorstellung sein. Ich hoffe, dass all die Fragen, die mich bewegen über das Leid in der Welt . . . beantwortet werden – aber vielleicht stellen sich die Fragen dann auch gar nicht mehr.

(Claudia Bausewein¹⁵²)

Angst ist ein starker Antrieb, aber ein schlechter Ratgeber

Das Wort Angst hat die Wurzel eng – das bedeutet: je mehr Angst wir haben, desto unfreier sind wir. Denn wovor wir Angst haben, das meiden und verdrängen wir, davor weichen wir aus – wodurch unser persönlicher Handlungsspielraum immer enger wird.

Damit nicht genug,engt Angst auch unsere Wahrnehmung derart ein, dass einem Hören und Sehen vergehen kann. Starke Angstgefühle blockieren unsere Denkfähig-

keit und verhindern, dass wir gründlich, kritisch oder kreativ reflektieren. Deshalb ist Angst nicht vereinbar mit Nüchternheit, Besinnung, Nachdenklichkeit. Und deshalb schließen sich Angst und Gelassenheit ebenso aus wie Angst und Freude, Angst und Heiterkeit sowie Leichtigkeit, denn Angst macht humorlos, nervös, unruhig, gereizt, schnell aggressiv.

Es ist nicht einfach, auf das Thema „Sterben und Tod“ anders als mit dem Reflex der Angst zu reagieren. Dass uns der Gedanke, dieses Leben zu verlieren, mit Unbehagen erfüllt, ja, dass wir vor diesem Gedanken zurückschrecken, ist menschlich, zutiefst menschlich. Zumal, wenn es noch vieles gibt, was uns auf dieser Erde festhält. Sagte nicht schon Albert Schweitzer „Was lebt, will leben!“? Recht hatte er. Es gehört zu allem Lebendigen, dass es lebendig bleiben will.

Der Wunsch, möglichst lange gesund zu bleiben, wurzelt in der Annahme, dass Gesundheit die Grundlage von Vitalität und Bewegungsfreiheit bildet. Gesund zu sein scheint deshalb vielen Menschen gleichsam der Garant dafür zu sein, noch viel Lebenszeit vor sich zu haben. Was nur allzu oft ein fataler Trugschluss ist; nur einige Beispiele seien genannt.

Da überlegt der Sohn einer Freundin gerade, mit seiner schwangeren Frau entspannt auf dem Sofa sitzend, einen Namen für ihr erstes Kind und bricht plötzlich tot zusammen: Lungenembolie. Einer meiner Jugendfreunde schläft in der Silvesternacht auf der Fahrt nach Spanien am Steuer ein, kommt von der Straße ab und verunglückt tödlich. Ein anderer Jugendfreund ertrinkt beim Baden.

Eine Bekannte stürzt bei einer Skitour in den Alpen in eine Gletscherspalte und stirbt. Ein Freund, auf dessen Geburtstagsfest wir uns freuten, erleidet beim Skifahren einen Genickbruch und stirbt wenige Tage später im Spital. Und so weiter. Es gibt so viele Wege, plötzlich aus dem Leben gerissen zu werden – auch heute noch.

Deshalb darf man ihn wohl fürchten, den Tod; auch viele biblische Texte machen kein Hehl aus dieser Furcht. Nicht nur die Furcht vor dem frühen, zu frühen Tod wird formuliert, sondern die Angst vor dem Tod überhaupt, meist verbunden mit der flehentlichen Bitte: „Gott im Himmel, verschone uns! Herr, rette mich!“

Kein Zweifel: Angst ist ein starkes Gefühl, das es unbedingt ernst zu nehmen gilt, weil es eine lebenswichtige Funktion für den Menschen hat. Angst soll ihn zum raschen Handeln bewegen, das mittels Kampf oder Flucht, Verteidigung oder Ausweichen dem eigenen Überleben dient. Auch soll Angst zu Vorsorgemaßnahmen aller Art motivieren.

Doch wenn etwas so unausweichlich wie Sterben und Tod ist, sollte man sich mit dem Unausweichlichen irgendwann beschäftigen – und nicht nur aus- und zurückweichen.

Das kann man von jungen Menschen noch nicht erwarten. Als ich die Schüler eines Tübinger Gymnasiums im Rahmen eines Projekts zum Thema „Organspende“ fragte, wer von ihnen bereit wäre, einen Organspendeausweis auszufüllen, sagte ein 16jähriger ernst zu mir: „Ich möchte so einen Ausweis nicht ausfüllen, denn ich will mich mit meinem Tod noch nicht beschäftigen!“ Seine Ehrlichkeit beeindruckte mich.

VIII. Selbstbestimmtes Sterben

Freiwillig über sein Sterben nachzudenken und eine eigene Position zu finden, halte ich für unabdingbar. Jeder muss selbst für sich entscheiden, welchen Raum er dem Tod in seinem Leben gibt und ob er ab einem gewissen Alter nicht doch zu erwarten ist . . .

Leichter wird es sicher, wenn der Tod bereits seinen angemessenen Raum im Leben haben darf.

(Sabine Mehne¹⁶⁷)

Wir alle wissen, dass wir diese Welt einmal verlassen müssen. Doch die meisten Menschen überlassen es dem Zufall oder anderen Entscheidungsträgern, wo und wie sie sterben werden. Fragt man die Menschen jedoch nach ihren Wünschen, so sind die Antworten eindeutig: ungefähr zwei Drittel möchten gern daheim sterben, das restliche Drittel würde gern an einem Lieblingssort sterben. Die wenigsten Menschen möchten im Altenheim oder Krankenhaus, ja, nicht einmal im Hospiz sterben.¹⁶⁸ Allerdings sieht die Realität anders aus: Zwei Drittel der Menschen in Deutschland sterben in Krankenhäusern und Altenheimen; nur ungefähr jeder fünfte Mensch hat die Chance, in einem Hospiz oder zuhause sterben zu dürfen.¹⁶⁹ Wunsch und Wirklichkeit klaffen deshalb so extrem auseinander, weil niemand weiß, in welcher geistigen und körperlichen Verfassung er in seiner letzten Le-

bensphase sein wird. Einen Menschen, der ohne ärztliche Versorgung schwer leiden würde, kann man nicht einfach nach Hause holen. Ebenso ist das Pflegeheim für viele, vor allem demente oder sehr pflegebedürftige Menschen die letzte Lebensstation, die sie gar nicht mehr gegen ein „Zuhause“ eintauschen können, weil dies schon lange nicht mehr existiert.

Doch abgesehen von diesen nicht selbst steuerbaren Entwicklungen gibt es viele Männer und Frauen, die sehr wohl noch selbst entscheiden können, wo sie von dieser Welt Abschied nehmen möchten. Es ist zum einen die große Zahl der Kranken, für die es keine Heilung mehr gibt. Und es sind zum anderen jene Menschen, die den Zeitpunkt ihres Todes selbst bestimmen möchten, was nach einem Urteil des Bundesverfassungsgerichtes vom Februar 2020 unter bestimmten Voraussetzungen erlaubt ist.

Wer für sich entscheidet, dass er gern zuhause sterben möchte, sollte dies nicht nur schriftlich in der Patientenverfügung festhalten, sondern er oder sie sollte auch bestimmte Fragen klären, die mit dem sozialen Umfeld zusammenhängen, in dem man lebt.¹⁷⁰ An erster Stelle steht die Frage, ob es auch für die Angehörigen mach- und zumutbar ist, dass ein Mensch bis zum letzten Atemzug daheim bleibt. Denn für die Angehörigen bedeutet dieser Wunsch häufig einen enormen organisatorischen Aufwand, eventuell noch verbunden mit hoher seelischer Belastung.

Bei meiner Bekannten Ingeborg, die wusste, dass sie an einem inoperablen Karzinom erkrankt ist und die zu-

hause sterben wollte, wurde folgendes organisiert: Eine rumänische Tag- und Nacht-Betreuerin stand der Sterbenskranken bis zum letzten Atemzug bei, unterstützt durch eine umfassende palliativmedizinische Betreuung. Dazu kam die regelmäßige Ablösung der Betreuerin durch Familienangehörige. Mit Hilfe dieses Drei-Säulen-Modells gelang es, der unheilbar Erkrankten ihren Wunsch, daheim sterben zu dürfen, zu erfüllen. Allerdings darf nicht verschwiegen werden, dass dies nur möglich war, weil sich einige Menschen aus Liebe und Verantwortungsgefühl, aber auch weil sie es persönlich so einrichten konnten, enorm engagierten – was man nicht in jedem Fall voraussetzen oder erwarten kann.

Doch neben der Frage, wo man einmal gern sterben würde, stellt sich unter Umständen auch die Frage, wie man einmal sterben möchte. Überlässt man es dem Lauf der Natur oder der ärztlichen Kunst bzw. ärztlichen Entscheidungen, wann die Zeit des Abschieds gekommen ist? Oder möchte man es sich selbst vorbehalten, diesen Zeitpunkt zu bestimmen? In einer aufsehenerregenden Studium-Generale-Vorlesung im Jahr 1994 an der Universität Tübingen vertraten der Theologe Hans Küng und der Literaturwissenschaftler Walter Jens offen die Überzeugung, dass es – unter bestimmten Umständen – einem Menschen erlaubt sein müsse, den Zeitpunkt seines Todes selbst zu bestimmen. Dass es ein Theologe wagte, der geltenden christlichen Doktrin vom „geschenkten Leben“, das man nicht eigenmächtig beenden darf, öffentlich zu widersprechen, wurde von vielen Menschen als beeindruckend, von anderen wiederum als fast skandalös empfunden.

IX. Umgang mit Trauernden

Wir werden erst dann wissen, wie leicht oder schwer wir uns mit dem Sterben tun, wenn es so weit sein wird . . . Von einem sind wir aber überzeugt: Die Auseinandersetzung mit dem Tod, dem Sterben und der eigenen Endlichkeit – und der der anderen – ist auf jeden Fall hilfreich.

(Claudia Bausewein¹⁸⁶)

„Welches Geschenk, gute, wirklich gute Freunde im Leben zu haben, die auch den Tod nicht fürchten und in der Lage sind, ihre eigenen Gefühle ehrlich zu zeigen“, schrieb Sabine Mehne im Februar 2019 nach einer anstrengenden Untersuchung in ihr Tagebuch. Auch die Mutter von Isabell Zachert betonte, wie wichtig gute Freunde und Freundinnen für sie waren, um die Zeit der Krankheit ihrer Tochter, aber auch die Trauer um deren Tod nicht alleine bewältigen zu müssen: „Mir ist noch nie in meinem Leben der Wert einer Großfamilie und die Bedeutung von Freunden so bewusst gewesen. Aber gepflegt und aufgebaut haben muss man die Freundschaft vorher. Den Wert einzelner Freunde erkennt man in einer so schweren Situation klar und in Sekundenschnelle, wie unter einem Blitzlicht . . .“.¹⁸⁷ Besonders der letzte Satz deutet allerdings an, dass nicht alle Freunde und Freundinnen der Herausforderung gewachsen sind, mit sterbenden oder trauernden Menschen umzugehen.

Der Grund dafür liegt nicht in der Qualität der Freundschaft; man kann nicht pauschal unterstellen, dass diejenigen schlechte Freunde oder falsche Freunde wären, die sich nach dem Tod eines Menschen von dessen Angehörigen zurückziehen. Im Falle einer schweren Krankheit beginnt der Rückzug des sozialen Umfelds meist sogar schon früher – nämlich dann, wenn es immer offensichtlicher wird, dass keine Heilung mehr zu erhoffen ist.

Was aber sind die Gründe dafür, dass selbst nahestehende und vertraute Menschen plötzlich auf Distanz gehen, wenn der Tod ins Leben eines Freundes, Kollegen, oder einer Bekannten tritt? Wie kann es sein, dass Männer oder Frauen, mit denen man sich bis dahin herzlich verbunden fühlte, einem plötzlich ausweichen und den Kontakt meiden, wenn man einen tragischen Krankheits- oder Todesfall zu bewältigen hat? Ist es nicht widersinnig, dass Menschen uns gerade dann allein lassen, wenn wir sie ganz dringend brauchen würden?

Mir fällt dazu eine Gedichtzeile ein, die ich vor vielen Jahren einmal las:

*Etwas, an dem man sich festhalten könnte,
meinetwegen Stacheldraht,
ach, wer das hätte: eine Stütze.*

Wer diese Worte schrieb, weiß ich nicht mehr, doch was mich erschütterte, war der Gedanke: Wie hilfsbedürftig oder verzweifelt muss jemand sein, dass er sogar bereit wäre, in Stacheldraht zu greifen – nur um so etwas wie einen Halt zu haben?

Heute weiß ich: Gerade im Leid ist der Mensch zutiefst angewiesen auf Mitmenschen, die ihn begleiten, ihn nicht allein lassen. Doch gerade dann machen sie sich oft rar und enthalten ihren Mitmenschen das vor, was diese am dringendsten benötigen: Nähe, Mitgefühl, Geduld. Stattdessen verlangt das soziale Umfeld von Trauernden oft, dass diese so rasch wie möglich zur Normalität zurückkehren. Denn wenn sie möglichst wenig von ihrer Trauer nach außen zeigen, ermöglichen sie ihrer Umgebung, sich mit ihrem Leid nicht beschäftigen zu müssen.

Wie kann man so gleichgültig, so kaltherzig, so egoistisch sein? Wer so denkt, sollte sich klarmachen: Es ist nicht unbedingt Gleichgültigkeit, schon gar nicht seelische Grausamkeit, die dazu führt, dass Menschen – manchmal auch solche, von denen wir es niemals gedacht hätten – sich im Trauerfall zurückziehen. Dass sie ausweichen, fernbleiben, schweigen. Oder dass sie, wenn sie kommen, von allem möglichen reden, nur nicht von dem verstorbenen Menschen.

Der Grund für dieses Verhalten liegt darin, dass Menschen vor allem in *Stresssituationen* extrem von ihren Gefühlen beherrscht werden. Das bedeutet: Die Gefühle sind es, die dann unser Denken und Verhalten steuern – nicht der Verstand, schon gar nicht die reflektierte Empathie.

Vor allem zwei intensive Gefühle dominieren, wenn Menschen in unserer Umgebung tief trauern: Unsicherheit und Hilflosigkeit.

Die Unsicherheit oder Scheu, die wir einer tief trauernden Person gegenüber spontan empfinden, kann mehrere Ursachen haben: