

NR. 60

GEOkompakt

Die Grundlagen des Wissens

Wie wir mit dem **Tod** umgehen



ISBN 978-3-652-00857-0



VORSORGE

So regeln Sie
Ihren Nachlass

SEELE

Sind wir mehr
als nur Materie?

TRAUER

Warum der Schmerz
Zeit braucht

ABSCHIED

Der Wandel der
Bestattungsformen

Deutschland 10,00 € • Österreich 1,50 € • Schweiz 17,60 sfr • Portugal (cont.) 3,50 € • Spanien 3,50 €

EGAL, WORAN SIE GLAUBEN:
WIR GLAUBEN AN FAIRE
BESTATTUNGSKOSTEN.



Bestatten Sie, dass wir uns vorstellen? Wenn es ums Sterben geht, verkrampft jeder von uns. Klar, sich frühzeitig mit dem Tod zu befassen, fällt keinem leicht. Das führt – wenn es soweit ist – fast immer zu Komplikationen: emotional und finanziell.

mymoria, Ihr digitales Bestattungshaus, ändert das: Maximale Kostentransparenz und Vorsorgepakete erleichtern Ihnen kluge Entscheidungen in der Ruhe der eigenen vier Wände und bei klarem Verstand. Mehr erfahren auf: www.mymoria.de

Bestatten,
mymoria

Liebe Leserin, lieber Leser

D

Das Bewusstsein um die eigene Sterblichkeit unterscheidet uns von allen anderen Lebewesen auf diesem Planeten. Nur wir Menschen wissen um unsere Endlichkeit – und diese Erkenntnis hat unsere Kultur, unser Weltbild, unsere Geschichte tief geprägt.

Denn ohne das Wissen um das eigene, unausweichliche Ende hätte der *Homo sapiens* wahrscheinlich nie Jenseitsvorstellungen entwickelt, sich Gedanken über ein Leben nach dem Tod gemacht, sich ein Paradies (oder die Hölle) ausgemalt oder über eine mögliche Wiedergeburt nachgedacht.

Kurz: Ohne den Tod wären vermutlich nie die Religionen entstanden, wie wir sie heute kennen. Gäbe es keine Trauerfeiern, keine Friedhöfe, keine Gedenkstätten.

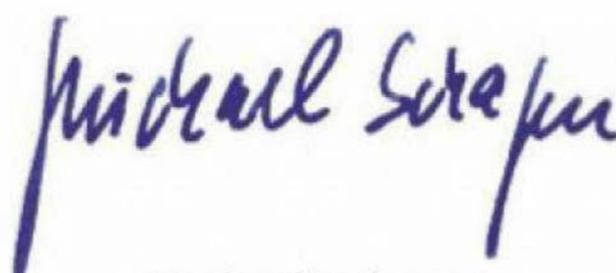
In diesem Heft beschreiben wir in insgesamt 17 Beiträgen, welchen Umgang Menschen im Laufe ihrer Geschichte mit dieser größten aller nur denkbaren Herausforderungen gefunden haben – seien sie nun beruflich damit beschäftigt oder persönlich betroffen.

Wir erklären unter anderem, welche Antworten Naturwissenschaftler und Theologen auf die Frage geben, ob es eine Seele gibt. Wir beschreiben die Riten, die überall auf der Welt entstanden sind, um der Verstorbenen zu gedenken, und stellen Hinterbliebene vor, die ganz individuelle Wege gesucht haben, um nach dem Tod eines Angehörigen trotz tiefer Trauer weiterleben zu können.

Doch der Tod kann einen auch mit ausgesprochen weltlichen Problemen konfrontieren – etwa, wie man angemessen auf den Letzten Willen eines Verstorbenen reagiert. Zu diesen wie zu allen Beiträgen in diesem Heft haben wir ausgewiesene Spezialisten um ihre Expertise gebeten. Wir hoffen, Ihnen damit ein wenig Unterstützung geben zu können, wenn Sie sich diesem Thema nähern wollen oder einen geliebten Menschen verloren haben.

Ein Thema, das so unsagbar schmerhaft ist – aber auch so menschlich. Denn ohne den Tod wäre das Wunder des Lebens nicht möglich.

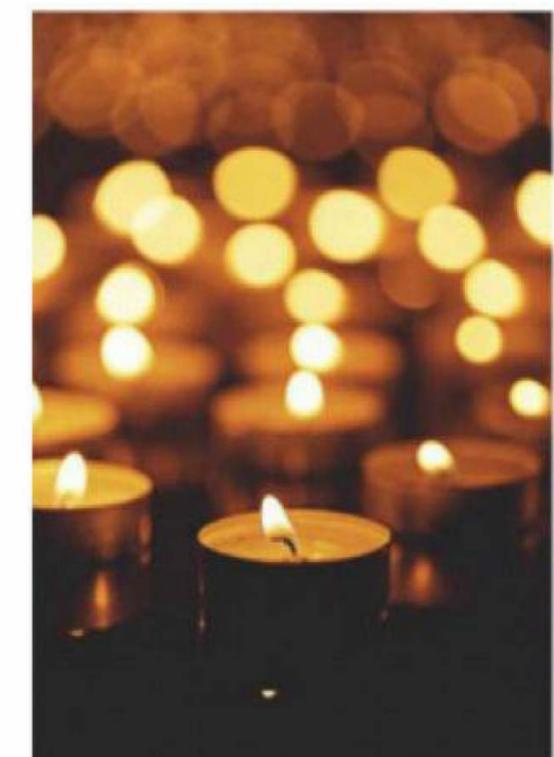
Herzlich Ihr



Michael Schaper



Ohne das Wissen
um das **EIGENE**
ENDE hätte sich
Homo sapiens
nie ein Paradies
ausgemalt

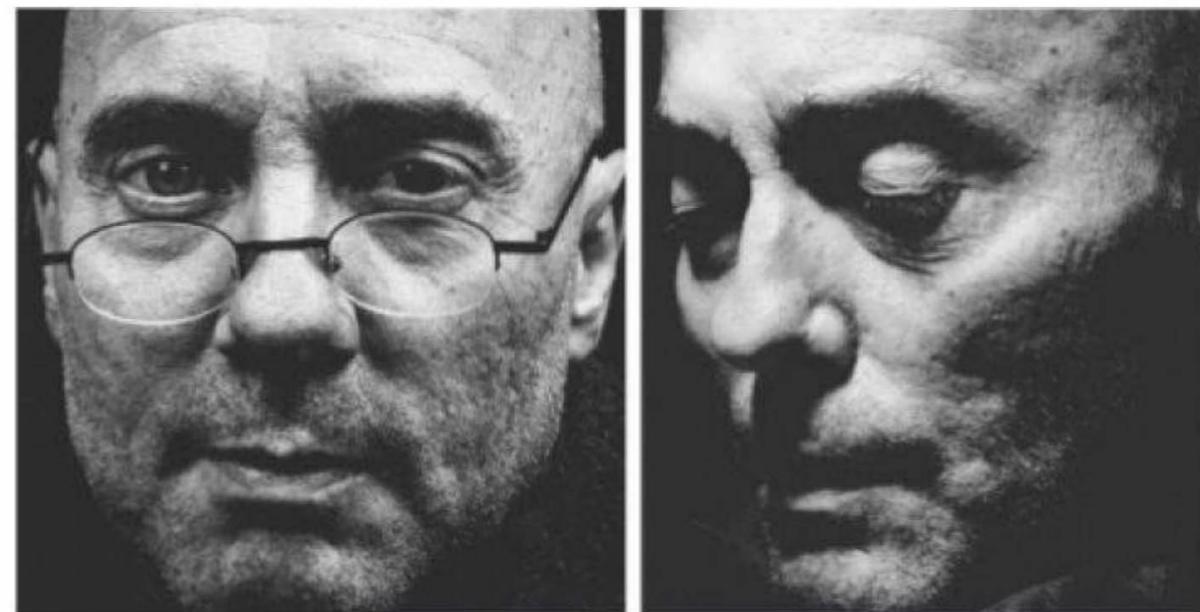


Weltweit entzünden
Menschen Kerzen als
Zeichen der Andacht und
Trauer um Verstorbene



BERUFUNG

Was denken Menschen wie ein Pfarrer, ein Bestatter oder ein Friedhofsbetreiber über das Lebensende? **24**



DER TOD

Wie ein magisches Fluidum verlässt die Lebenskraft jeden Sterbenden. Was spielt sich dabei im Körper ab? **34**



VERLUST

John Grube stirbt mit 17 Jahren an einer seltenen Krankheit. Wie seine Familie mit dem Unglück umgeht und was in Zeiten der Not Kraft gibt. **92**



ABSCHIED

Wie kann das Leben weitergehen, wenn ein geliebter Mensch verstirbt? Trauernde erzählen über Schmerz und Trost. **6**



BESTATTUNG

Die Kultur des Gedenkens befindet sich im Wandel: Trauerfeiern werden immer individueller gestaltet. **58**



DIGITALES ERBE

Auf sozialen Plattformen existieren Millionen Profile Verstorbener. Ein Geschäft für Internetkonzerne? **122**



GLAUBEN

Jenseits oder Wiedergeburt: Jede Religion birgt eigene Vorstellungen, was nach dem Tod geschieht. **78**

INHALT

NR 60



SEELE

Sind wir mehr als nur Materie? Die lange Suche nach der geistigen Existenz. **146**

Wie der Tod unser Leben prägt

Der eigene Tod: Vergänglichkeit des Seins **24**
Harald Martenstein grübelt, ob es möglich ist, sich mit seiner Sterblichkeit abzufinden

Trauer: Der Preis für die Liebe **40**
Weshalb wir ohne das schmerzhafte Gefühl keinerlei Bindung eingehen könnten

Bestattung: Eine neue Erinnerungskultur **58**
Weshalb sich immer weniger Menschen wünschen, im Sarg beerdigt zu werden

Religionen: Von Jenseits und Wiedergeburt **78**
Was kommt nach dem Tod? Milliarden Menschen finden Antwort in ihrem Glauben

Lebenskunst: Im Angesicht der Endlichkeit **108**
Wie die Beschäftigung mit dem Tod den Blick auf das eigene Dasein verwandelt

Suizid: Warum hast du das getan? **136**
Eine Selbsttötung stürzt Hinterbliebene oft in tiefe seelische Not – doch es gibt Hilfe

Wie sich mit dem Verlust umgehen lässt

Schmerz: Auf der Suche nach Trost **6**
Sieben Menschen schildern, wie sie nach erschütternden Einschnitten Halt gefunden haben

Familie: Abschied von den Eltern **48**
Ein Sohn erinnert sich an die wertvolle Zeit mit seinem demenzkranken Vater

Nachlass: Der Streit um das Vermächtnis **70**
Wie sich verhindern lässt, dass es unter Erben zum Zerwürfnis kommt

Verlust: Wenn eine Welt zerbricht **92**

Ein 17-Jähriger stirbt. Wie seine Eltern das Unfassbare zu fassen versuchen

Digitales Erbe: Der Friedhof im Internet **122**

Die Online-Profile Verstorbener sind teils noch über Jahre abrufbar. Welche Folgen hat das?

Haustiere: Tod des geliebten Gefährten **142**

Wie sich mit dem schmerzlichen Verlust eines Tieres umgehen lässt

Wie Forscher das Sterben untersuchen

Tod: Der rätselhafte Übergang **34**

Wissenschaftler ergründen immer genauer, was im Moment des Sterbens geschieht

Medizin: Das Ende erträglich machen **126**

Der Berliner Arzt Michael de Ridder fordert ein Umdenken in seiner Zunft

Sterbehilfe: Abschied auf eigenen Wunsch **134**

Die wichtigsten Fakten und Argumente zu einem umstrittenen Thema

Organspende: Was sollte ich tun? **100**

Weshalb es in Deutschland zu wenige Spender gibt – und wie sich das ändern ließe

Geistige Existenz: Suche nach der Seele **146**

Forscher versuchen herauszufinden, ob etwas Unsterbliches den erkaltenden Leib verlässt

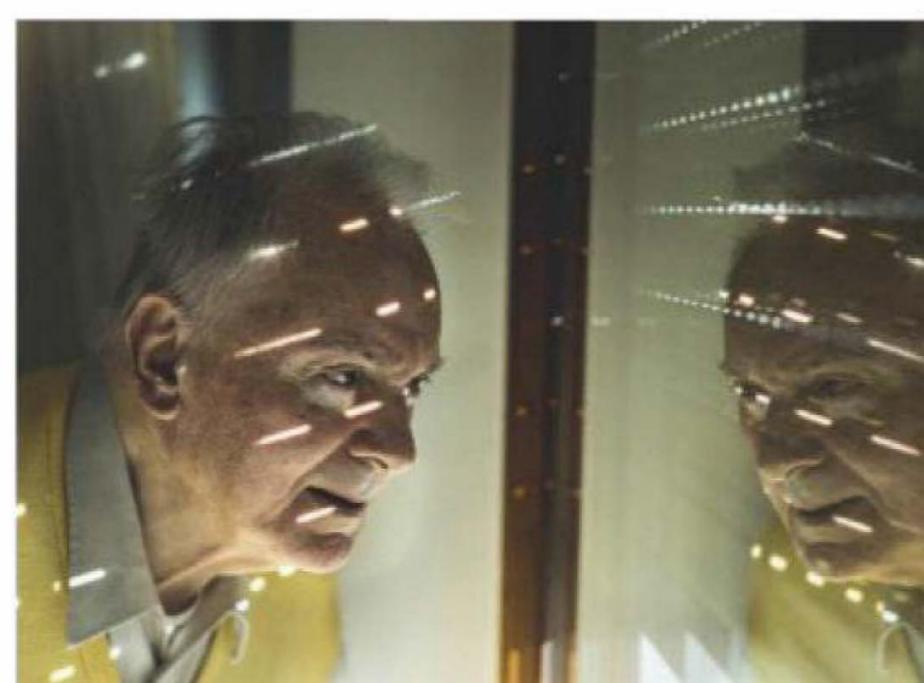
STERBEN

Der frühe Tod seines Vaters hat Jörg Pilawa stark geprägt – und seine Vorstellung davon, was im Leben wirklich wichtig ist. **108**



ELTERN

Nach und nach raubte die Demenz Horst Wenderoth jede Energie. Sein Sohn beschreibt den Kampf mit der Krankheit. **48**



Wie soll, wie kann es weitergehen, wenn ein Partner,
ein Kind, ein Elternteil verstirbt? Sieben
Frauen und Männer teilen ihre Gefühle – und
erzählen, wie sie nach dem erschütternden Erlebnis
wieder Halt gefunden haben

Auf der Suche nach Trost

Protokolle: Katharina von Ruschkowski und Olaf Tarmas



Kaum ein Tag vergeht, an dem
Miriam Emmermann nicht um ihren
Mann trauert. Doch eine neue
Liebe gab ihr wieder Lebensmut
(Seite 20)

Vom Wert der Zeit

David Roth, Jg. 1978, Bergisch Gladbach

Als sein Vater stirbt, spürt der Bestatter David Roth ganz persönlich, was Trauernde am nötigsten haben – und entscheidet sich für einen mußvollen Abschied

IMMERZU ERMUNTERN wir als Bestatter die Menschen, die bei uns Rat und Begleitung suchen, sich die Toten nicht stehlen zu lassen – sich Zeit für den Abschied zu nehmen, auch wenn Gesetz und große Teile der Gesellschaft es noch immer für den richtigen Weg halten, Verstorbene möglichst schnell zu beerdigen. Trauer lässt sich nicht beschleunigen, nur weil man Dinge schnell erledigt, das ist meine Erfahrung und feste Überzeugung.

Doch als mein Vater starb, hätte ich das fast vergessen. Es war kurz vor Weihnachten. Und plötzlich ertappte ich mich selbst dabei, in so einen Erledigungsstrudel zu geraten. Mancher riet uns, die Trauerfeier doch noch vor dem Fest hinter uns zu bringen.

Wir haben uns schließlich Zeit für den Abschied gelassen – und das war gut so. Denn vor allem diese ersten Tage sind doch viel zu kostbar, um sie allein mit der Beerdigungsorganisation zu verbringen. Vater lag im Wohnzimmer aufgebahrt. Mal saß ich allein, mal mit Angehörigen oder Freunden neben ihm, habe seine Hand gehalten und konnte seinen Tod so wahrhaft begreifen.

ERST FÜNF MONATE DANACH, in seinem Lieblingsmonat Mai, haben wir ihn schließlich zur letzten Ruhe gebettet. Seine Urne in Herzform stand bis dahin bei meiner Mutter zu Hause. Wann immer jemand vorbeikam, war mein Vater noch auf besondere Weise anwesend. All die Geschichten, die über ihn erzählt wurden, haben uns noch einmal zum Lachen und zum Weinen gebracht, glücklich und wütend gemacht. Wir haben mit all dem die Bestattungsgesetze sehr großzügig und in unserem Sinne ausgelegt. Aber sollte es in den schwersten Stunden des Lebens nicht genau darum gehen: das zu tun, was einem guttut?

Ich habe durch den Tod meines Vaters, durch meine persönliche Trauer noch einmal viel darüber gelernt, was Trauernde von mir als Bestatter wirklich brauchen. Nämlich Unterstützung dabei, sich auf ganz eigene Weise zu verabschieden. Dafür braucht es nicht unbedingt Event-Beerdigungen oder den Paintbrush-Sarg – sondern Zeit und Gemeinschaft.





»Trauer lässt
sich nicht
beschleunigen –
egal, wie schnell
man Dinge
erledigt.«

Die Mutter gehen lassen

Christiane zur Nieden, Jg. 1953, Wiesbaden

Die Mutter von Christiane zur Nieden wollte nicht mehr weiterleben. Die Tochter musste lernen, diesen für sie schmerzlichen Wunsch zu respektieren

MEINE 88-JÄHRIGE MUTTER lag an diesem Sonntag vor Rosenmontag auf dem Sofa in ihrer Wohnung, wirkte noch kleiner, noch matter, als sie es ohnehin schon war, und bat um ihren Tod. Mein Mann, ein Arzt, solle ihr eine Spritze geben. Das geht nicht, sagte ich. Dann fragte sie mich: Wie würdest du es denn machen? Und ich sagte ihr, dass ich nichts mehr essen und trinken würde – es ist eine natürliche Handlungsweise von Menschen, denen der Tod bevorsteht.

Einen Tag später hörte meine Mutter auf zu essen und zu trinken – und bat mich, sie auf ihrem letzten Weg zu begleiten. Mich hat diese Situation anfangs völlig verunsichert, obwohl ich seit fast 30 Jahren als Trauer- und Sterbebegleiterin arbeite. Aber bei der eigenen Mutter ist es etwas anderes. Rechtlich brachte es mich nicht in eine Grauzone: Die Selbstbestimmung ist im Grundgesetz geschützt, und meine Mutter hatte ihren freien Willen niedergeschrieben.

Aber wie würde ich es schaffen, sie gehen zu lassen?

Ich bat sie um ein Gespräch, sie war ja noch ganz klar. Und darin erklärte sie erneut, dass sie nicht mehr leben wolle. Sie habe ja immerzu Schmerzen, wegen ihrer Hüften, könne kaum noch gehen. Alles, was ihr wichtig war, mobil sein, Anteil nehmen am Leben, ging nur noch, wenn man ihr half.

Sie fragte mich: „Was soll noch kommen?“

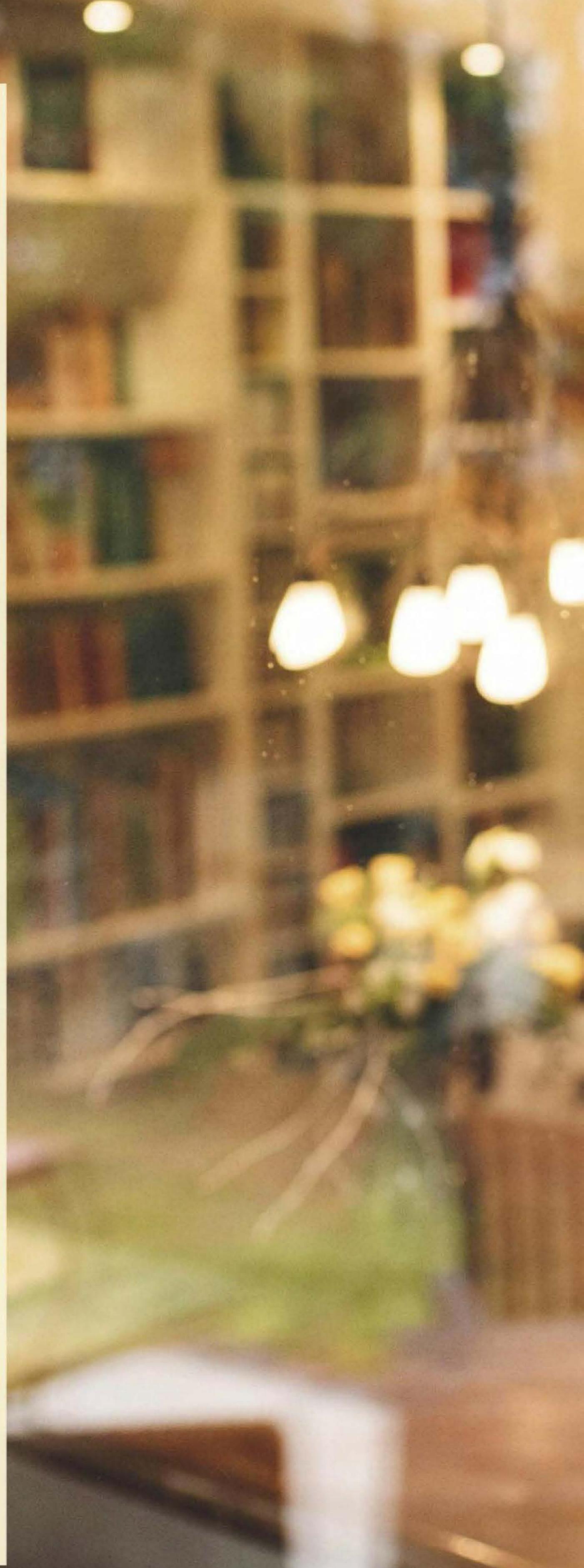
Ins Heim oder zu uns ziehen wollte sie nicht. Stattdessen entschied sie sich für die Selbstbestimmung bis zuletzt. Ich konnte ihre Perspektive nachvollziehen.

Und ich traf die Entscheidung, sie zu begleiten. Sie war so fest entschlossen. Und welches Recht habe ich, einem lebenssatten Menschen zu sagen: Du musst aber!

IN DEN FOLGENDEN TAGEN machte sie sogar Witze – nach wenigen Tagen des Fastens schüttet der Körper Hormone aus, die den Hunger, den Durst, die Situation, ja den gesamten Sterbeprozess erträglicher machen. Wir befeuchteten ihre Lippen. Der Durst muss trotzdem schlimm gewesen sein, aber noch schlimmer war für sie wohl die Vorstellung, weiterleben zu müssen. Das ließ sie durchhalten.

Einmal tranken mein Mann und ich Kaffee in der Küche. „Wie das duftet“, rief meine Mutter. Wir antworteten: „Du kannst davon haben, du kannst jederzeit zurück ins Leben.“ Wie immer antwortete sie: nein.

Nach sieben Tagen wurde sie schläfriger. Nach insgesamt 13 Tagen ist sie gestorben, wunderbar friedlich. Für mich zählt diese Zeit zum Wertvollsten, was wir gemeinsam hatten.





»Die Selbstbestimmung
war ihr bis zuletzt
wichtig. Ich konnte das
verstehen.«

**»Jeder Mensch hat ein
Recht auf ein geschütztes,
würdiges Sterben.«**





Organspende mit Folgen

Gisela Meier zu Biesen, Jg. 1940, Bad Bodendorf

Gisela Meier zu Biesen hat die Entscheidung, Organe ihres hirntoten Sohnes zur Transplantation freizugeben, tief bereut – und engagiert sich seither in einem Verein

ICH HABE MEINEN SOHN im Stich gelassen, als er starb. Nicht einmal verabschiedet habe ich mich von ihm. Noch heute, 28 Jahre später, bin ich empört über die Art und Weise, wie man mit Menschen im Schockzustand verfährt.

Lorenz war damals beim Skifahren gestürzt und hatte sich schwere Hirnverletzungen zugezogen. Er sei tot, sagten uns die Ärzte. Sein Leben hing nur noch an den Apparaten. Ob wir einer Organspende zustimmten, die anderen Menschen Leben rettete, wollten sie zum Schluss wissen.

Mein Mann und ich waren völlig überfordert. Wir hatten doch schon das Unglück unseres Sohnes nicht verhindern können. Und wollten wir nun, wenn wir Nein sagten, auch noch den Tod eines anderen Menschen mitverantworten? So gaben wir, völlig am Ende, seine Nieren frei, ohne zu wissen, was da auf uns zu kommt. Wir gingen davon aus, dass die Explantation der Organe erst nach seinem Tod stattfinden würde, dass wir seine Hand halten könnten, wenn die Apparate ausgeschaltet werden.

Es war ganz anders. Wir sahen Lorenz im Leichenkeller wieder, in seinem Gesicht war nichts von dem Frieden, der Verstorbene sonst umgibt. Er sah schmerzverzerrt aus, auf seinen Augen lag eine dicke Mullbinde. Was haben sie mit ihm gemacht? Ich wollte alles untersuchen. Meinen Mann aber ergriff die Panik. So sind wir voller Schuldgefühle davon gelaufen, ohne uns je von Lorenz zu verabschieden.

Die Trauer um ihn, auch das Gefühl von Versagen waren übermächtig. Denn ich hatte ja nicht nur meinen Sohn verlassen, auch für meine drei noch lebenden Kinder war ich lange Zeit wie tot. Während mein Mann verzweifelt weiterfunktionierte, um nicht auch noch beruflich zu scheitern, schrie und weinte ich alles aus mir heraus.

ALS ICH MEINE LÄHMUNG LANGSAM ÜBERWAND, bin ich oft mit dem Hund spazieren gegangen. Das Gehen, das Gedanken und Gefühle verändert, hat mir geholfen. Außerdem Gespräche, etwa mit unserer Pfarrerin, die als einziger Mensch meine Untröstlichkeit ausgehalten hat.

Mit den Jahren wandelte sich die Trauer auch in Wut: Man hat uns im schwächsten Moment ausgenutzt. Und die Wut gab mir die Kraft, etwas auf die Beine zu stellen. Mit anderen Betroffenen gründeten wir die Initiative „Kritische Aufklärung über Organspende“, um eine umfassende, ehrliche Aufklärung der Bevölkerung zu fordern. Auch ich möchte, dass schwer erkrankten Menschen geholfen wird, doch jeder Mensch hat auch ein Recht auf ein geschütztes, würdiges Sterben.

**»Ich habe gelernt,
schmerzliche Gefühle
zu akzeptieren.«**





Licht in der Dunkelheit

Gisela Grobusch, Jg. 1964, Hamburg

Gisela Grobusch verlor ihren Mann durch eine Krebs-
erkrankung. Freunde, Meditation und eine besondere
Erfahrung halfen ihr, weiterzuleben

DAS STERBEN MEINES MANNES war die schmerhafteste Erfahrung meines Lebens. Als er im Hospiz lag, fühlte ich mich oft verzweifelt, überfordert. Ich wusste, ich würde den Menschen verlieren, den ich neben meinen Kindern am meisten liebte. Besonders setzte mir zu, dass er selbst nicht bereit für den Tod war und sich fast bis zuletzt gegen ihn wehrte.

Zumindest manchmal gelang es mir in dieser Zeit, mit meinen Gefühlen umzugehen: indem ich sie zuließ. Bereits als junge Erwachsene hatte eine schwere Autoimmunkrankheit mich in dieser Hinsicht etwas Entscheidendes gelehrt. Damals gab es eine lebensbedrohliche Situation, in der mein gesamter Bauchraum entzündet war. Ich hatte mich schon mit meinem Tod abgefunden – als sich eine innere Stimme meldete, die mich mit Bestimmtheit ins Leben zurückführte.

Es war, als hätte ich erst die reale Möglichkeit meines Todes akzeptieren müssen, um die Kraft zu finden, ihm zu entkommen. Damals wurde mir bewusst: Noch die schlimmste Situation wird dann erträglicher, wenn ich mich nicht gegen die damit verbundenen Gefühle sperre, sondern sie zulasse.

Das galt auch, als ich von meinem Mann Abschied nehmen musste. Ich wusste: Schmerz, Verzweiflung, Wut gehören zur Trauer, man muss nicht gegen sie kämpfen. Im Gegenteil: Wenn es gelingt, diesen Gefühlen Raum zu geben, kann von ihnen sogar eine produktive, heilsame Kraft ausgehen.

DESHALB NAHM ICH MIR IMMER WIEDER ZEIT für mich selbst: um zu meditieren, zu tanzen, spazieren zu gehen. Ich vertraute mich guten Freunden an, die mir zuhörten, mich in den Arm nahmen. Auch auf der Trauerfeier ließ ich meinen Gefühlen freien Lauf: weinte, lachte, tanzte. Ich trug weiße Kleidung – es sollte keine düstere Feier sein.

Doch mir stand der eigentliche Tiefpunkt erst bevor: Am Tag nach der Beerdigung brach ich zusammen, von Trauer überwältigt. Über Tage konnte ich meine Wohnung nicht verlassen, kaum mein Bett. Dunkelheit stülpte sich über mich wie eine große schwarze Glocke. Dass Freunde sich um mich kümmerten, nahm ich nur wie aus großer Entfernung wahr.

Doch selbst in dieser Zeit gelang es mir, den Kontakt zu meinen Gefühlen aufrechtzuerhalten, auch wenn sie kaum erträglich waren. Meine „innere Stimme“, von der ich mich seit meiner Nahtoderfahrung leiten ließ, verließ mich nicht. Schrittweise half sie mir, auch diese neue Lebenssituation zu akzeptieren. Mehr noch: Meine Erfahrungen ermöglichen es mir heute, als Heilpraktikerin für Körper- und Psychotherapie Menschen in persönlichen Krisen zu begleiten.

Emotionale Überlastung

Martin Kreuels, Jg. 1969, Bunde

Männer weinen nicht, denkt Martin Kreuels. Doch als seine Frau stirbt und er mit seinen vier kleinen Kindern zurückbleibt, muss er umdenken

DAS GEFÜHL VON EINSAMKEIT, das sich mit dem Tod meiner Frau einstellte, hat mich fertiggemacht – obwohl oder gerade weil da ja auch noch unsere vier Kinder im Alter zwischen zwei und elf Jahren waren, um die ich mich nun allein kümmern musste.

Heike war eine ganze Weile krank gewesen. So hatte ich schon vor ihrem Tod viel Hausarbeit und Kinderbetreuung übernommen, war in die Aufgaben hineingewachsen. Aber ich hatte sie – ganz Naturwissenschaftler – vernünftig und routiniert abgearbeitet. Hatte die Routine auch oft genutzt, um den Schmerz und all die anderen Gefühle zu ersticken.

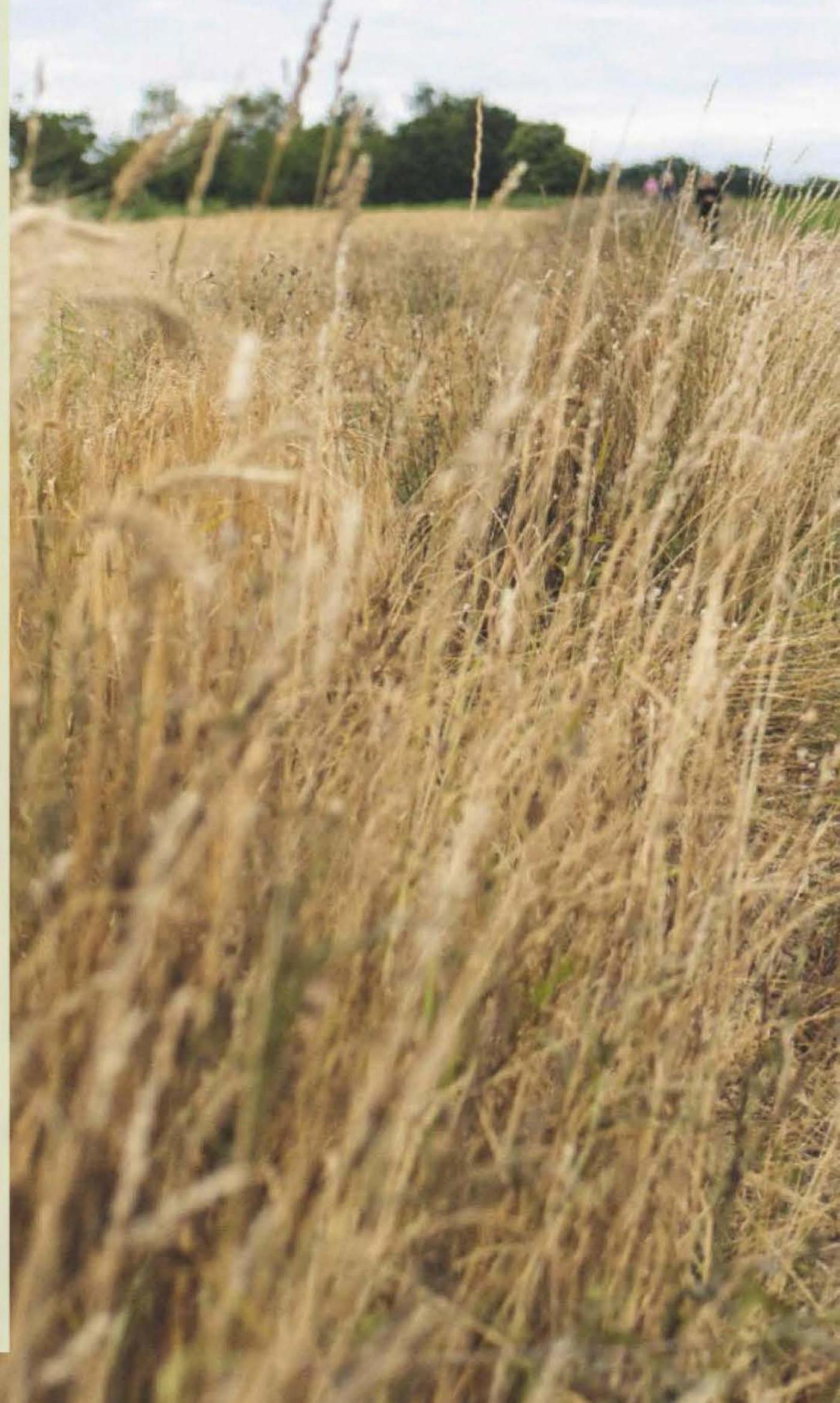
Doch nach Heikes Tod spürte ich, dass es auf diese Weise nicht weitergeht. Weinende Kinder wollen nicht verstanden, sondern einfach nur von Herzen getröstet werden. Ich war damit anfangs völlig überfordert, gestand ich mir meine eigenen Gefühle ja selbst kaum ein. Ich wollte wissen, wie andere Männer mit einer solchen Situation umgehen – und fand keine Antworten. Bücher zum Thema gab es nicht und in den Trauergruppen saßen meist nur Frauen, die lang und ausführlich von ihren Gefühlen erzählten, während ich kurz und logisch berichtete.

Weil ich einfach keinen passenden Gesprächspartner fand, begann ich, meine Gedanken und Gefühle aufzuschreiben. Nie hätte ich das früher gemacht, gefühlsduselig und unmännlich wäre mir das vorgekommen. Doch ich spürte sogleich, wie heilsam das Schreiben für mich und damit für die ganze Familie ist.

Ich verfasste Gedichte, Biografisches, um das Erlebte zu verarbeiten, und brachte die ersten Bücher heraus. Bald schrieb ich die Geschichten von Männern auf, die Ähnliches wie ich erlebt hatten.

WENN ICH ZU MEINEN LESUNGEN FUHR, begleitete mich meistens eines der Kinder – freiwillig. Das gemeinsam Erlebte schweißte uns zusammen. Und ich spürte, dass es auch ihnen guttat, sich bewusst mit ihrer Geschichte, ihrer Mutter auseinanderzusetzen. Nach irgendeiner Veranstaltung meinte mein Großer zu mir: „Papa, ich glaube, es ist jetzt gut für mich.“ Und das war es dann auch.

Ich habe durch den Tod meiner Frau viel verloren – aber auch etwas dazugewonnen: einen anderen, emotionalen Zugang zu mir selbst und nicht zuletzt zu meinen Kindern. Wir hätten einander nie so tief kennengelernt. Dazu ganz passend sagte eines der vier neulich zu mir: „Du bist doch erst nach Mamas Tod zu uns gekommen.“



»Ich spürte, wie
heilsam das Schreiben
für mich war.«



Ein letzter Auftrag

Christel Wilke, Jg. 1944, Stade

Christel Wilke und ihr Mann sind fast 40 Jahre verheiratet, als er sich kurz vor der gemeinsamen Rente das Leben nimmt – ohne Vorankündigung, ohne Abschiedsbrief

ICH HABE VON MEINEM MANN seit diesem frühen Morgen, an dem es geschah, kein Bild mehr in den Kopf bekommen. Alle Bilder von ihm sind wie aus meinem Gehirn hinauskatapultiert. In meiner Erinnerung sind nur noch Gesprächsfragmente und das, was ich für ihn empfunden habe. Ich habe das anfangs bedauert. Aber wahrscheinlich ist es eine wunderbare Schutzfunktion unseres Gehirns, um eine solche Apokalypse zu überleben – um nach vorn zu blicken und nicht immer nur auf das, was war.

Noch am Abend zuvor hatten wir in unserem Partykeller Musik gehört und zusammen getanzt. Er wusste in diesen Stunden sicher genau, was er später tun würde.

Er hat sich nichts anmerken lassen. Weit nach Mitternacht gingen wir schlafen. Als ich dann gegen Morgen erwachte, war das Bett neben mir leer. Er hatte sich auf dem Dachboden umgebracht.

Mein Mann hatte in den Jahren zuvor entsetzliches Mobbing erlebt. Aber nun war die Frührente in Aussicht, wir wollten mit dem Auto Expeditionen unternehmen – und dann das. Mein Schmerz verstärkte sich durch die unendlichen Selbstvorwürfe, die ich mir machte: Ich hätte doch etwas mitbekommen, etwas tun müssen, damit es nicht so weit kommt! Nur manchmal stieg Wut in mir auf, wenn Technik nicht funktionierte, um die sich sonst immer mein Mann gekümmert hatte. Dann war ich sauer darüber, dass er mich einfach im Stich gelassen hatte.

MICH HAT DIE ZEIT GERETTET. Sie ließ nichts heilen, aber sie machte den Schmerz erträglicher und lehrte mich, dass es immer weitergeht.

Vor allem halfen mir Menschen an meiner Seite, die mich anfangs aushielten mit all meinen Tränen – und später trotzdem nicht nur ein Häuflein Elend in mir sahen. Ein befreundeter Musiker ermunterte mich, seine Texte während seiner Konzerte vorzutragen – obwohl ich immer schüchtern war. Ich begann, mich in Trauergruppen zu engagieren, öffentlich über Suizid zu sprechen und das, was er mit den Hinterbliebenen macht.

Ich habe mich manchmal gefragt, ob mein neues Leben das alte verrät – weil es so anders ist. Doch irgendwann erinnerte ich mich an ein Gespräch zwei Tage vor seinem Tod, das für mich erst später Sinn ergab. Wir fragten uns, wie es wohl wäre, wenn einer von uns ginge. Er sagte damals: „Ich würde alles hinter mir lassen und versuchen, neu zu beginnen.“ Es war wohl sein Auftrag an mich.





**»Mein Schmerz
verstärkte sich
durch die
Selbstvorwürfe,
die ich
mir machte.«**



»Ich habe erlebt, welch hohe Erwartungen an junge Witwen gestellt werden.«

Ein zweites Leben

Miriam Emmermann, Jg. 1971, Hamburg

Kurz nach dem Tod ihres Mannes verliebt sich Miriam Emmermann neu. Dabei kämpft sie nicht nur mit den eigenen Gefühlen – sondern auch mit der Ablehnung enger Freunde

MANCHMAL DENKE ICH: Das hat der Michael doch noch alles eingefädelt, kurz bevor er starb. Dass ich mich ausgerechnet in den Arzt verliebe, der an seinem Krankenbett stand und mir alle Hoffnung nehmen musste, dass es noch einmal gut werden könnte. Ein Typ, so ganz anders als er: kleiner, älter, lauter und trotzdem so gut für mich. Als wollte Michael mir durch ihn sagen: Leb weiter, sei glücklich, du hast nur ein Leben!

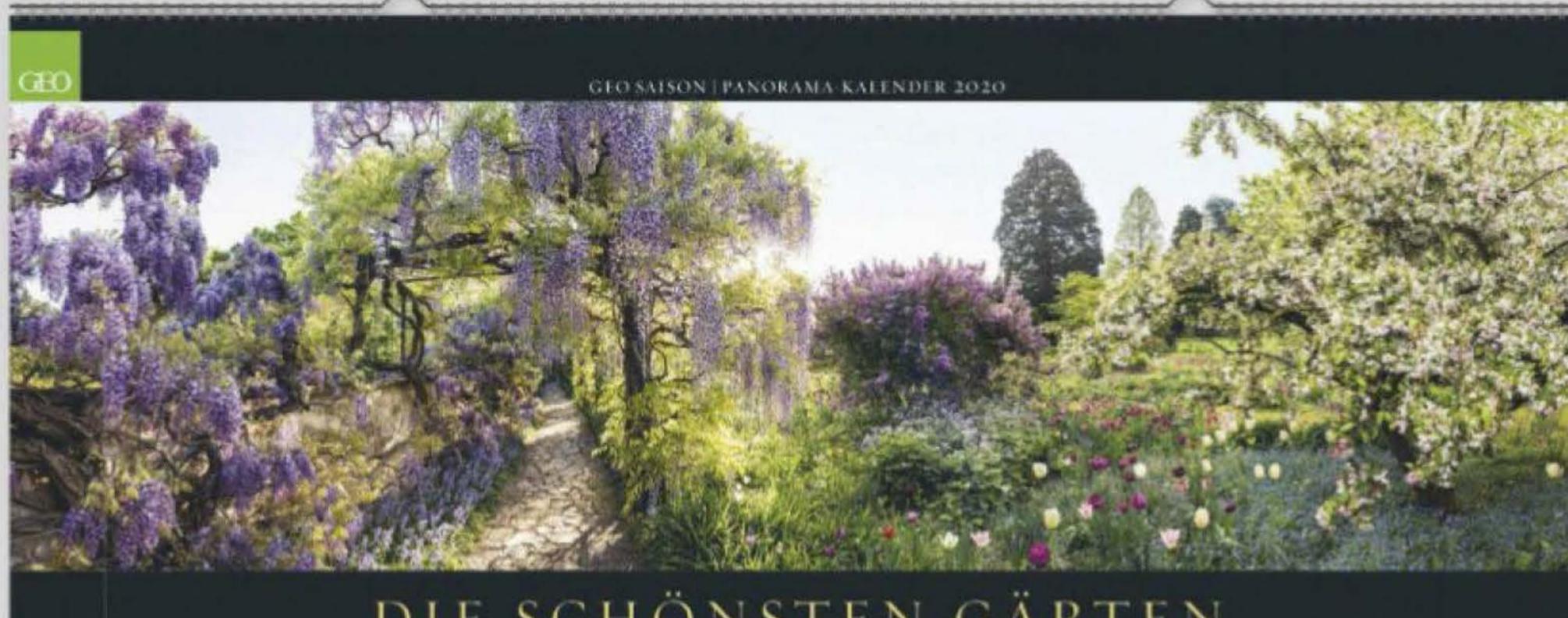
Michael ist in meinen Armen gestorben. Nie hätte ich gedacht, dass ich das kann, ihn in den Tod begleiten – und bin doch unendlich dankbar dafür, dass ich es durfte. Ich hätte auch nicht gedacht, dass ich mich so schnell wieder verlieben kann – meine Verbindung zu Michael war so stark. Und irgendwie ist er bis heute bei mir. Kaum ein Tag vergeht, an dem ich nicht an ihn denke, Zwiegespräche mit ihm führe, um ihn weine. Die Trauer um ihn wird nie vergehen. Aber durch Matthias, meinen zweiten Mann, gab es damals plötzlich auch wieder Licht und Liebe in meinem Leben.

Matthias und ich sind uns einige Monate nach Michaels Tod zufällig begegnet, danach haben wir uns öfter getroffen. Ich war so durcheinander. Michael fehlte mir, obwohl ich mich neu verliebt hatte. Doch alles fühlte sich richtig und schön an – sogar für meinen damals 13-jährigen Sohn, der sich nach dem Tod seines Vaters vielleicht darüber freute, dass seine Mutter auch wieder lachen konnte.

ABLEHNUNG ERFUHR ICH ALLENFALLS von Freunden, die meinten, ich bräuchte eine Therapie und keinen neuen Mann. Als ich dann auch noch schwanger wurde, mit 44, wendeten sich einige von ihnen ab. Ich habe damals erlebt, welch hohe Erwartungen an Trauernde gestellt werden, gerade an junge Witwen. Wir dürfen nicht zu lange trauern, nach einem Jahr sollte es auch mal gut sein. Aber wenn wir zu früh weiterleben, uns gar verlieben, sprechen sie von dir, als wärst du nicht ganz bei Verstand.

Manche Freundschaften sind in dieser Situation zerbrochen. Natürlich schmerzt das. Aber noch viel schmerzhafter wäre es, ich hätte mir mein neues Leben versagt – weil man das so nicht macht. Ich habe meinen ersten Mann nicht vergessen, nur weil es jetzt einen zweiten gibt. Beide sind ein sehr wichtiger Teil meines Lebens. •

Die große Welt der GEO-Kalender für 2020!



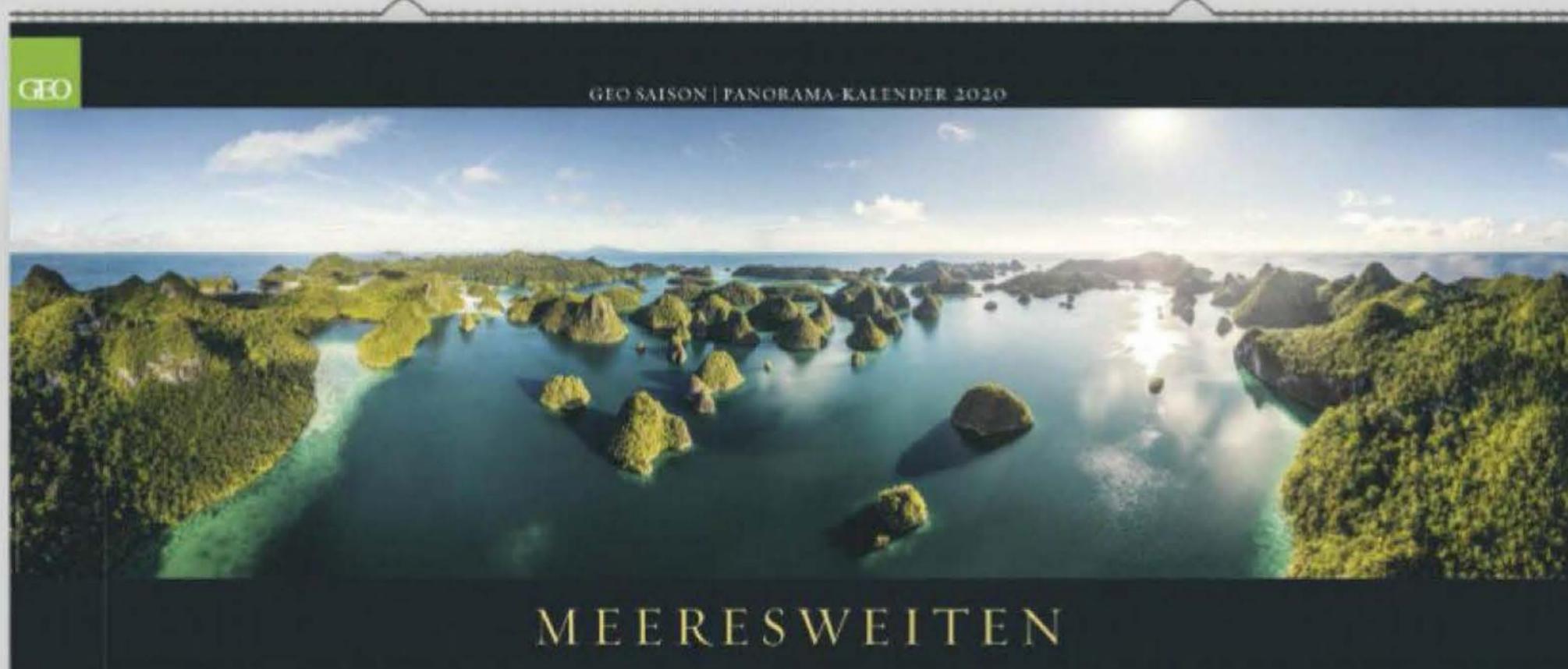
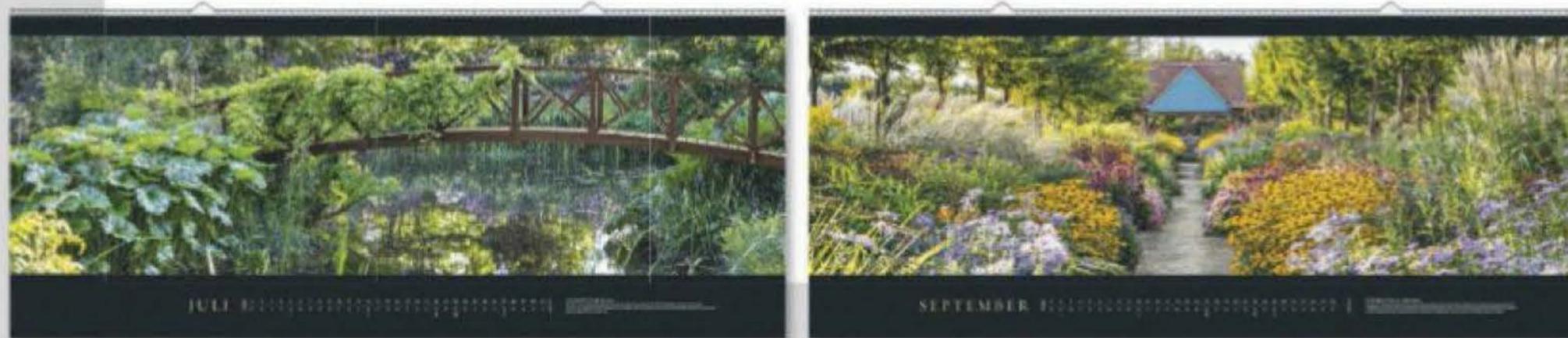
Panorama-Format!

GEO SAISON Panorama-Kalender „Die schönsten Gärten“

Eine Weltreise zu Oasen, an denen Fantasien blühen: Vom Hawaii Tropical Botanical Garden bis zu dem Japanischen Garten in Portland – präsentiert im GEO-Panorama-Großformat.

Maße: 120 x 50 cm
Best.-Nr.: G729256
Preise: 99,99 € (D/A),
113.00 Fr. (CH)

99,99 €
Vorteilspreis
für Abonnenten **89,99 €**



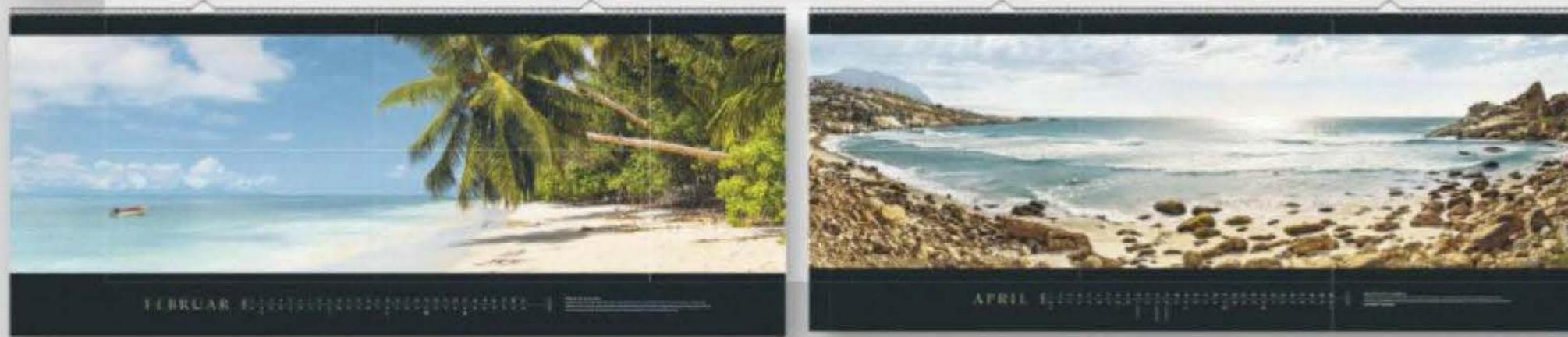
Panorama-Format!

GEO SAISON Panorama-Kalender „Meeresweiten“

Die Aufnahmen von spektakulären Küsten und Inselwelten machen Lust auf Abenteuer. Von palmengeschmückten Stränden am klaren Türkis auf den Seychellen bis hin zu Felslandschaften auf der russischen Insel Sachalin.

Maße: 120 x 50 cm;
Best.-Nr.: G729254;
Preise: 99,99 € (D/A),
113.00 Fr. (CH)

99,99 €
Vorteilspreis
für Abonnenten **89,99 €**



Jetzt bestellen unter www.geoshop.de/kalender2020 oder telefonisch unter **+49 (0) 40/42236427**

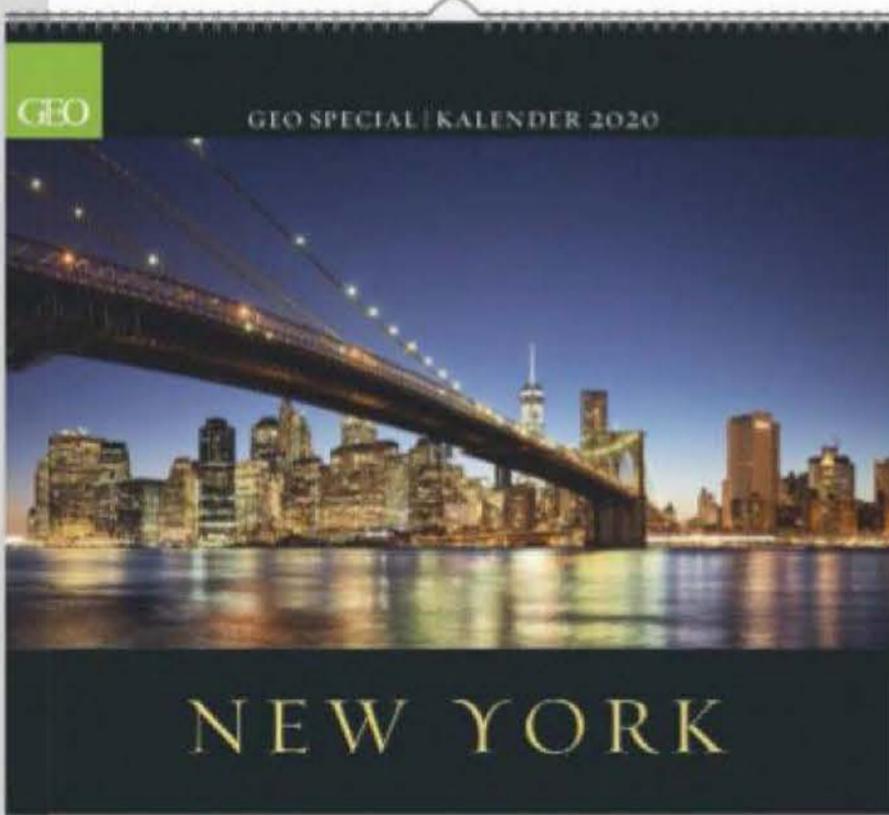
(Bitte geben Sie immer den Aktionscode an: G00162)

29,99 €

Vorteilspreis
für Abonnenten **25,99 €**

GEO SPECIAL-Kalender „New York“

Die Stadt, die niemals schläft, zeigt sich von ihrer schillerndsten Seite. Für alle, die New York neu kennenlernen oder seine neuen Seiten entdecken möchten.



Maße: 50 x 45 cm
Best.-Nr.: G729253
Preise: 29,99 € (D/A),
35.00 Fr. (CH)



29,99 €

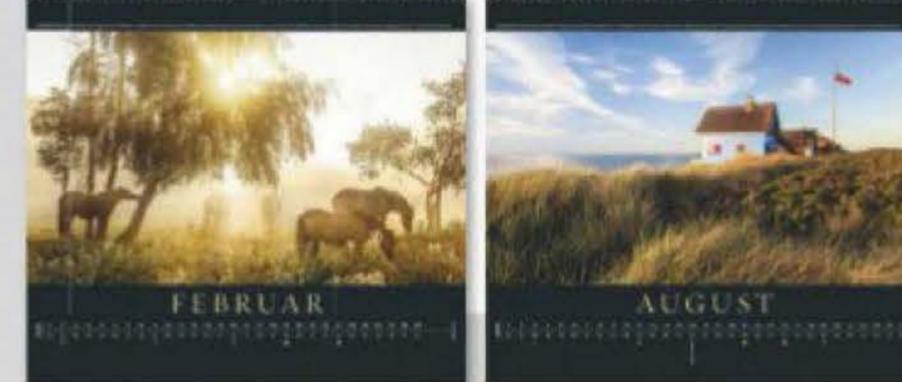
Vorteilspreis
für Abonnenten **25,99 €**

GEO SAISON-Kalender „Deutschland – Landschaftsmagie von der See bis zu den Alpen“

Zwölf Beweise, dass das Gute nahe liegt: Spektakuläre Aufnahmen zeigen die Vielfalt und Schönheit der heimischen Natur.



Maße: 50 x 45 cm
Best.-Nr.: G729257
Preise: 29,99 € (D/A),
35.00 Fr. (CH)



Coupon einfach ausfüllen, ausschneiden und senden an: GEO Kundenservice, 74569 Blaufelden

GEO-Bestellcoupon – versandkostenfreie Lieferung ab 80,- €!

Ich bestelle folgende Artikel:

Produktbezeichnung	Best.-Nr.	Preis D	Menge
<input type="checkbox"/> GEO SAISON Panorama-Kalender „Die schönsten Gärten“	G729256	99,99 €	
<input type="checkbox"/> GEO SAISON Panorama-Kalender „Meeresweiten“	G729254	99,99 €	
<input type="checkbox"/> GEO SPECIAL-Kalender „New York“	G729253	29,99 €	
<input type="checkbox"/> GEO SAISON-Kalender „Deutschland“	G729257	29,99 €	
Gesamtsumme: (zzgl. 3,90 € Versandkosten, versandkostenfreie Lieferung ab einem Bestellwert von 80,00 €)			

Ich zahle per Rechnung

Ich zahle bequem per Bankeinzug (nur in Deutschland möglich)

BIC IBAN

Bankinstitut

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die Gruner+Jahr GmbH, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg, Gläubiger-Identifikationsnummer DE31ZZZ0000031421, wiederkehrende Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Gruner+Jahr GmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Mandatsreferenz wird mir separat mitgeteilt. **Hinweis:** Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Meine persönlichen Angaben: (bitte unbedingt ausfüllen)

Abonnentennummer (wenn vorhanden)

Unter Angabe der Abonnentennummer wird automatisch der Abovorteilspreis berücksichtigt.

Name | Vorname

Geburtsdatum

Straße | Nummer

PLZ | Wohnort

Telefon

E-Mail

Ja, ich bin damit einverstanden, dass GEO und Gruner+Jahr mich künftig per E-Mail oder Telefon über interessante Medien- und Produktangebote ihrer Marken informieren. Der Nutzung meiner Daten kann ich jederzeit widersprechen.

(Auslandspreise auf Anfrage.)

Widerrufsrecht: Sie können die Bestellung binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen formlos widerrufen. Die Frist beginnt an dem Tag, an dem Sie die erste bestellte Ware erhalten, nicht jedoch vor Erhalt einer Widerrufsbelehrung gemäß den Anforderungen von Art. 246a § 1 Abs. 2 Nr. 1 EGBGB. Zur Wahrung der Frist genügt bereits das rechtzeitige Absenden ihres eindeutig erklärten Entschlusses, die Bestellung zu widerrufen. Sie können hierzu das Widerrufs-Muster aus Anlage 2 zu Art. 246a EGBGB nutzen. Der Widerruf ist zu richten an: GEO Versandservice, 74569 Blaufelden; Telefon: +49(0)40-42236427; Telefax: +49(0)40-42236663; E-Mail: guj@sigloch.de

Aktionsnr.: G00162

Datum | Unterschrift

Lars-Jörg Bratke ist Pfarrer der katholischen Kirchengemeinde Wangerland im Landkreis Friesland. Er und andere Menschen, die beruflich mit dem Tod zu tun haben, erzählen auf den folgenden Seiten, was sie über ihre Arbeit und ihr eigenes Lebensende denken





Von der Vergänglichkeit des Seins

Text: Harald Martenstein

Fotos: Prisca Kranz

Sich mit der eigenen
Sterblichkeit abfinden:
Ist das überhaupt
möglich? Autor Harald
Martenstein macht sich
Gedanken **über sein**
Ableben – und um jene
ganz persönliche Welt,
die mit ihm zum Unter-
gang verurteilt ist



Harald Martenstein,
Jg. 1953, ist Buchautor
und vielfach ausge-
zeichneter Journalist

Ich bin mir ziemlich sicher, dass der Tod für uns Heutige eine größere Zumutung darstellt als für unsere Vorfahren. Unter anderem deshalb, weil wir es gewohnt sind, unser Leben steuern zu können. Zumindest glauben wir, dass wir es könnten. Wir nennen uns gern „selbstbestimmt“, „frei“ oder „autonom“. Das Leben unserer Vorfahren dagegen war schon bei der Geburt vorherbestimmt durch Faktoren, an denen sie nicht viel ändern konnten, die Fesseln der sozialen Herkunft, des Geschlechts, der Hautfarbe konnte man nicht so leicht abschütteln. Heute geht das schon eher.

Aber der Tod ist der Tod geblieben.

Der Tod ist unheimlich, weil wir keinerlei Möglichkeit besitzen, Einfluss auf ihn zu nehmen. Das ist der moderne Mensch nicht gewohnt, dieses Gefühl der Machtlosigkeit.

Wir können uns „neu erfinden“, wir können unser Leben umkrepeln, aber am Ende läuft es trotzdem immer auf den Sieg des Todes hinaus. Keine Erfindung, keine Emanzipationsbewegung, keine Revolution und kein Guru werden etwas daran ändern, dass irgendwann Schluss ist.

Einige Leute, die ich kenne, versuchen, mit dem Tod einen kleinen Deal zu machen. Sie verzichten freiwillig auf viele Genüsse des Lebens, in der Hoffnung, dass der Tod es ihnen dankt und ihnen ein paar Extrajahre als Prämie zahlt.

So etwas kann funktionieren, aber es kann auch total in die Hose gehen. Man kann extrem ge-

sund leben und trotzdem jung sterben. Der Tod lässt sich nicht im Terminplan organisieren, er kommt garantiert in einem extrem unpassenden Moment. Wahrscheinlich muss ich gerade ein wichtiges Manuskript abgeben, oder es kommen gleich Gäste oder, besonders peinlich, ich sitze gerade auf der Toilette. Man muss mit allem rechnen.

Man muss sich abfinden. Kann ich das?

Als Kind habe ich mir vor dem Einschlafen manchmal meinen Tod vorgestellt. Das geschah vor allem, wenn ich mich ungerecht behandelt fühlte, wenn ich traurig oder einsam war oder wenn ich geschlagen wurde. Ich stellte mir dann vor, dass sie am nächsten Morgen meinen kleinen, kalten Körper finden würden. Sie würden weinen, natürlich. Es würde ihnen leid tun – all das, was sie mir angetan hatten. Bittere Reue würden sie spüren und sich Vorwürfe machen.

Dass ich diesen Triumph, als Toter, gar nicht mitbekommen würde, machte ich mir nicht klar. Aber seither ahne ich, was in Menschen vorgeht, die sich selbst töten. Der sogenannte Freitod kann eine Art Rache sein oder eine Erpressung: Jetzt, wo ich tot bin, müsst ihr mich endlich lieben. Jetzt bin ich endlich im Recht.

Diese Fantasie – tot zu sein – habe ich, viel seltener, auch heute noch manchmal.

Aber die Szene hat sich verändert. Mein Tod ist kein Sieg mehr. Ich weiß inzwischen zu viel von ihm. Wieder sehe ich meine Trauerfeier, ich bin wieder un-

Das totale **Nichts** – vielleicht ist es ja besser als irgendeine Form von **Jenseits**

Gelebter Gleichmut

Klaus Lüninghake, medizinischer Präparator am Institut für Rechtsmedizin Bremen

• • •

Bei der Geburt sind wir alle gleich und beim Tod auch. Was dazwischen geschieht, unterscheidet sich bei vielen, manche haben mehr Glück, andere weniger. Aber wenn wir tot sind, macht das keinen Unterschied mehr.





Sinnvolle Hilfe

Mirco Adler, Bestatter in Bremen

• • •

sichtbar dabei, erfreue mich daran, dass ich von manchen vermisst werde und dass freundlich über mich gesprochen wird. Aber ich bin traurig, weil jetzt alles ohne mich weitergeht, weil ich nicht mehr dazugehöre.

Das totale Nichts, das Verschwinden in die Bewusstseinslosigkeit – vielleicht ist es ja besser als irgendeine Form von Jenseits, in der ich umhergeistere und von meinem Tod weiß. So schön wie hier kann's im Himmel gar nicht sein, diesen Satz hat der katholische Künstler Christoph Schlingensief geschrieben, als er schwer krank war und wusste, dass sein Tod ihm nahe ist.

Im Nichts muss ich mich wenigstens nicht mit dem Tod abfinden, ich muss keine Haltung zu ihm haben. Wenn er da ist, ist er da.

Mein Vater hat mit mir niemals über den Tod geredet. Er lebte, als ob es für ewig sei. Noch mit über 70 zog er nach Südafrika um und baute ein Haus. Mit Ende 80 kam er nach einem Schwächeanfall ins Krankenhaus, ein paar Tage später starb er.

Wusste er, dass es mit ihm zu Ende geht? In unserem letzten Telefongespräch, zwei Tage bevor er einschlief, gab er es nicht zu erkennen. Und auch ich habe nichts gesagt, keine Abschiedsworte oder

Früher war ich Briefträger. Aber ich wollte etwas tun, was Dauer und Bestand hat. Es ist schwer zu erklären, aber es tut mir gut, im Beruf etwas zu machen, das anderen hilft und nachhaltig wirkt.

so etwas. Was ging in ihm vor? Hatte er Angst? Ich weiß es nicht.

In Wirklichkeit weiß ich gar nichts über den Tod. Während der Trauerfeier, in seinem Haus, stand die Urne auf dem Tisch. Ich habe die Urne geöffnet und mir die Asche angeschaut, sie war grobkörnig und hellgrau.

Ich habe zwei meiner Großeltern tot gesehen, aber angefasst habe ich einen Toten noch nie. Auch die Asche meines Vaters fasste ich nicht an, ich weiß nicht, warum. Das einzige Geschöpf, dem ich bisher beim Sterben zugesehen habe, war unsere Katze. Ich habe also kein Vorbild, wenn es bei mir so weit ist.

Und trotzdem, obwohl der Tod in unserem Alltag keine Rolle spielt, obwohl er für die meisten etwas Abstraktes ist, eine Idee, nichts Sinnliches, kein Geruch, kein Gefühl auf der Haut, höchstens etwas

Auch einem **Gegner**, den man nicht besiegen kann, sollte man sich **nicht** **wehrlos** ergeben

aus Filmen (die Sterbeszene – eine schöne Aufgabe für ältere Schauspieler), trotz dieser Ferne muss ich natürlich manchmal an den Tod denken. In meinen Träumen treten die Toten auf, die ich gekannt habe. Es werden immer mehr, da drüben.

Meine Großeltern leben in meinem Kopf weiter. Von Zeit zu Zeit kommentieren sie Dinge, die sie zu Lebzeiten nicht gekannt haben. Ich höre keine Stimmen, ich habe auch keine Erscheinungen. Es ist nur so, dass ihr Tonfall, ihr Humor und ihre Abneigungen mich bis zu meiner eigenen Todesstunde begleiten werden. Ich kann bei ziemlich vielen aktuellen Ereignissen genau wiedergeben, was mein Großvater dazu gesagt hätte, Wort für Wort, da bin ich sicher.

Gegenstände, die ihnen gehörten und die sie gemocht haben, kann ich nicht wegwerfen, obwohl mein eigener Geschmack ein anderer ist. Ich

schleppe das alles von Wohnung zu Wohnung – ein Nierentisch, ein Bademantel, Fotos von Betriebsfeiern, auf denen sie jung sind und mit Unbekannten anstoßen. Sie leben für mich in diesen Gegenständen ein bisschen weiter, magisches Denken, könnte man sagen. Wenn ich sterbe, werden die Erben wohl auch die Hinterlassenschaft meiner Großeltern entsorgen, sie können damit nichts mehr anfangen. Mit jedem Menschen verschwindet eine Welt, das stimmt schon.

Mein Vater hat seine Gedanken an den Tod immer verdrängt. Er sah alles gern positiv. Meine Mutter, die hoffentlich noch eine ganze Weile leben wird, spricht dagegen immer ganz lässig über ihren



Über den Tod hinaus

Dietmar Kapelle, Betreiber von Naturfriedhöfen aus Grevenbroich

• • •

Ich habe eine wunderschöne große Buche in meinem Begräbniswald Eitorf. Dort möchte ich gemeinsam mit meiner Frau beerdigt werden, um auch in der Nähe meiner Kinder und anderer Verwandter zu sein. Wenn dann mal Angehörige und Freunde nach meinem Tod durch den Wald spazieren, können sie mir zuwinken. Ich finde diesen Gedanken schön.

Tod: „Wenn ich tot bin, hier findest du alle Unterlagen. Wenn ich tot bin, kannst du über dieses und jenes schreiben, auch über mich, ich muss es dann ja nicht mehr lesen.“

Neben dem Verdrängen meines lebenslustigen Vaters und der Lässigkeit, vielleicht sogar Gelassenheit meiner Mutter kenne ich noch ein drittes Verhaltensmodell: Das sind alte Menschen, die sich zurückziehen, die fast nichts mehr machen, obwohl ihre Gesundheit es noch zuließe.

Sie warten auf das Ende und füllen ihre Tage mit Routine. Keine Pläne mehr, keine Reisen, keine Projekte. Sie haben sich abgefunden, könnte man sagen. Aber diese Art des Sich-Abfindens gefällt mir nicht. Auch einem Gegner, den man nicht besiegen kann, sollte man sich nicht wehrlos ergeben.

Manchmal rechne ich aus, wie viele Jahre mir voraussichtlich bleiben. Wie viele Sommer, wie viele Bundestagswahlen, wie viele Fußball-Weltmeisterschaften.

Ich hoffe, dass ich ein paar Jahre mehr habe als mein Vater. Aber es kann genauso gut schon morgen passieren.

Würde ich anders leben, wenn ich wüsste, dass in zwei Jahren Schluss ist? Ich vermute, ja. Ich würde mit dem Job aufhören, viel Zeit mit Menschen verbringen, die mir wichtig sind, ich würde noch ein paar Reisen machen, ich würde einen Teil der Ersparnisse auf den Kopf hauen und den Rest des Lebens in vollen Zügen genießen.

Aber warum, zum Teufel, tue ich es dann nicht sowieso?

Vielleicht mache ich auch einfach weiter wie bisher. Wenn ich tatsächlich 90 werde, brauche ich nämlich die Ersparnisse.

Der Tod ist unbegreiflich, weil man sich das Nichts nicht vorstellen kann, genauso wenig wie die Unendlichkeit.

Lassen wir die Tröstungen der Religion einmal beiseite, dann bedeutet Tod: das Ende des Bewusstseins. Es ist das Bewusstsein, das zählt, dieser Kosmos in unserem Kopf, bestehend aus Erinnerungen, Bildern, Wünschen, Gefühlen und Gedanken, aus Glück und Unglück. Man kann es nicht weitergeben, auch wenn man zehn Memoirenbände schreibt. Die Welt in unserem Kopf ist viel reicher, als wir es jemals ausdrücken könnten, sie ist unser Leben.

Deshalb kann sogar ein Mensch, der sich nicht bewegen kann, das Leben genießen und am Leben hängen, wie Philippe Pozzo di Borgo, das reale Vorbild für den Erfolgsfilm „Ziemlich beste Freunde“.

In einem Buch über den Tod, „Mortal Questions“, notierte der amerikanische Philosoph Thomas Nagel: „Fast jedermann wäre es egal, ob er auf der Stelle tot wäre oder ob er nur in ein Koma fiele, das 20 Jahre später, ohne dass er je wieder erwacht wäre, mit dem Tod endete.“

Nagel hat das vor vielen Jahren formuliert, heute wissen wir mehr über den Zustand „Koma“. Es ist möglich, dass wir auch im Koma noch irgendwie am Leben teilhaben. Aber das ist nicht der Punkt, auf den es mir ankommt. Der Wert des Lebens hat nichts mit organischen Vorgängen zu tun, mit Atmung oder Herzschlag.

Ich lebe nicht, weil mein Herz schlägt – ich lebe, weil ich mir meines Lebens bewusst bin. Daraus folgt, dass ich vor dem Tod, dem großen Nichts, eigentlich keine Angst haben müsste. Ich werde dann weder Schmerz noch Trauer noch Bedauern empfinden, ich werde weg sein. Es ist also eher das Sterben, vor dem ich Angst habe.



Das Leben feiern

René van Lemmeren, Krematoriumstechniker aus Walsrode

• • •

Ich wünsche mir von den Hinterbliebenen, dass sie nicht trauern, weil ich gestorben bin, sondern feiern, weil ich gelebt habe. So hat es auch schon mein Vater gesagt. Und als er starb, machte ich mich mit ein paar kleinen Schnäpsen auf den Weg zu meiner Familie in die Niederlande. Als ich ankam, haben wir alle gemeinsam auf ihn angestoßen und damit seine Worte befolgt.



Geborgen in Gott

Lars-Jörg Bratke, Seelsorger
in Wangerland

• • •

Ich habe eine unbändige Hoffnung in mir, dass da noch etwas kommt, wenn das Leben hier auf Erden zu Ende geht, dass es ein Wiedersehen gibt. Wir mögen uns vielleicht nicht konkret vorstellen können, wie der Himmel beschaffen ist, aber ich bin überzeugt: Die Liebe Gottes reicht weit über unser menschliches Denken hinaus. Weder Tod noch Leben, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges können uns von dieser Liebe scheiden, heißt es im Römerbrief. Diese Gewissheit trage ich tief in mir.

Wird es lang dauern, oder wird es ein Blitzschlag sein? „Die Zeremonie des Abschieds“ – so heißt ein Buch von Simone de Beauvoir über das lange, schwierige Sterben ihres Lebensgefährten Jean-Paul Sartre. Aber das Sterben an sich ist wahrscheinlich auch gar nicht so schlimm. Es wird, beim heutigen Stand der Palliativmedizin, wahrscheinlich nicht wehtun.

Die Sterbenden, die in letzter Minute auf ihrem Weg kehrtgemacht haben, berichten von angenehmen Gefühlen, ganz am Ende. Und mit dem nicht abgegebenen Manuskript, mit dem nicht fertig gekochten Essen oder mit meinem neben der Toilette aufgefundenen toten Körper müssen die anderen sich herumärgern. Sorry, Leute, ich kann nichts dafür.

Das Sterben ist also, aller Voraussicht nach, gar nicht so schlimm. Beweis: Jeder kann das hinkriegen, sogar die größten Feiglinge. Und hinterher hat sich noch keiner beschwert.

Trotzdem werde ich die Angst nicht los. Nein, vielleicht ist „Angst“ das falsche Wort. Es ist eher Trauer, um meine Welt, die zum Untergang verurteilt ist. Diese Trauer ist natürlich narzisstisch, sie hat mit Eigenliebe zu tun. Die halte ich nicht für verwerflich, man braucht ein bisschen was davon, behauptet sich. Wahrscheinlich macht erst sie uns empathiefähig.

Wer keine Angst vor dem Tod hat, mag das Leben nicht sonderlich, auch nicht das Leben der anderen. •

ZUM 10. LASSEN WIR ES KRACHEN!

NEUE REZEPTE, FEINSTES FLEISCH, GRÖSSTE GESCHMACKSEXPLSIONEN. IM BESTEN BEEF! ALLER ZEITEN.

BEEF!

MÄNNER KOCHEN ANDERS

MORGEN GIBT'S HEUSCHRECKEN!
Die Zukunft unserer Ernährung, Teil 1

GRÜN WÄHLEN
Wer so Gurken einlegen kann, der kann auch Kanzler

Edel, zart, saftig und feinstens mariniert: zum Geburtstag bitte ein Rindertellat

METTBRÖTCHEN MIT STERN
So wird der Klassiker zur Delikatesse

WIR MÜSSEN AUFHÖREN, WENIGER ZU GRILLEN

DIE 4 WICHTIGSTEN LEBENSWEISHEITEN ALS KARTEN ZUM HERAUSNEHMEN

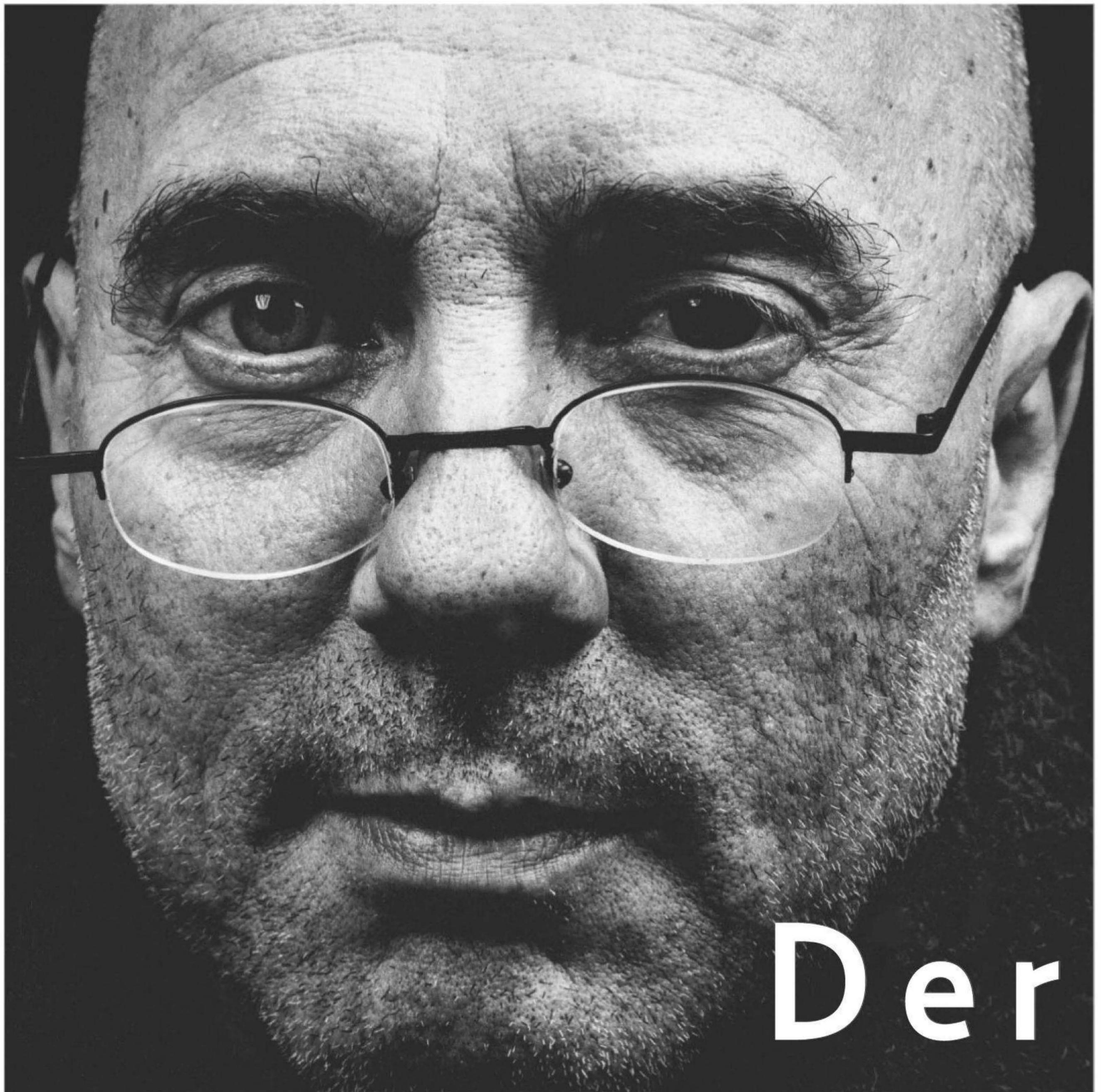
WIR FEIERN

10 JAHRE!

Mit den 10 besten Grillrezepten aller Zeiten: Flank-Steak, Burger, Schweinebauch, Mais, Wolfsbarsch, Poulet...

MÄNNER KOCHEN ANDERS

JETZT AUSGABE BESTELLEN: beef.de/test



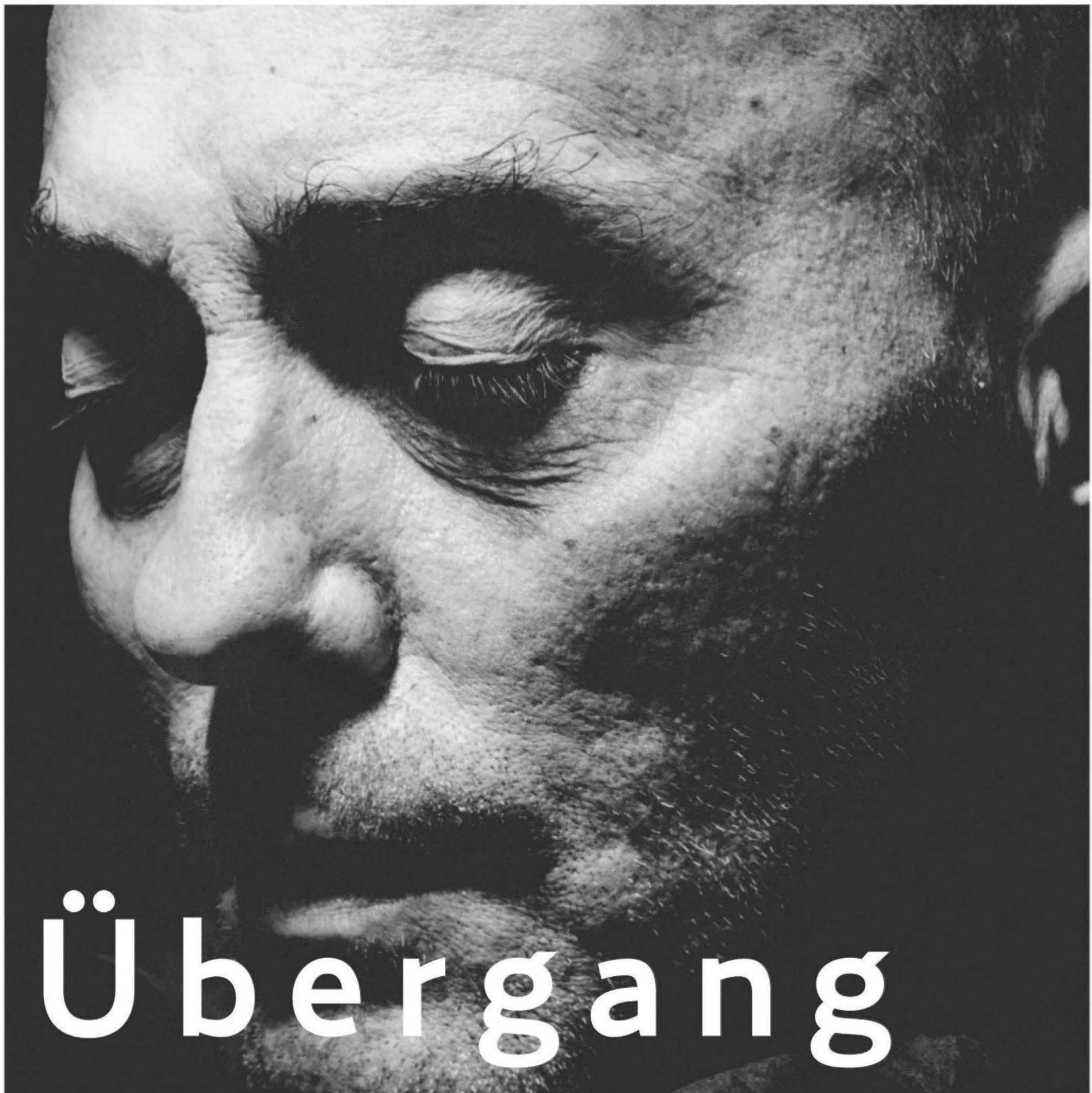
Der

Der Fotograf Walter Schels zeigt im Projekt
»Noch mal leben« Menschen kurz vor und kurz nach
deren Tod. Die Blicke der unheilbar Kranken sind
ernst, ja wissend; die Gesichter der Toten wirken von
aller Belastung befreit – so wie das von Heiner Schmitz
(Jg. 1951), der am 19. November 2003 verstarb

Text: Henning Engeln, Claus Peter Simon,
Sebastian Witte

Fotos: Walter Schels

Wie ein magisches **Fluidum** verlässt die Kraft des Lebens mit
dem Tod den Körper. Was kurz zuvor und danach geschieht, lässt sich dank
wissenschaftlicher Untersuchungen immer präziser beschreiben



Übergang

e

Es ist eine Gewissheit, die wir gern verdrängen und die doch so unerschütterlich wie keine andere ist: Irgendwann endet unser Leben. Und zumindest unsere leibliche Hülle, soviel ist sicher, verschwindet letztlich.

Was aber geschieht mit einem Menschen an der Schwelle des Todes? Wie muss man sich das Sterben im Detail vorstellen? Wann sind wir im medizinischen Sinn wirklich tot? Und was spielt sich danach im Körper ab?

Wohl jeder, der schon einmal einen ihm nahestehenden Menschen verloren hat und dessen Leichnam kurz nach dem Ableben anblickte, war von dem Unterschied zwischen Leben und Tod eigenartig berührt: Der Verstorbene hatte eine plötzliche Wandlung erfahren, die selbst nichtreligiösen Menschen wie das Entweichen einer Art „göttlichen“ Funkens erscheinen mag.

Denn selbst wenn ein Körper kurz vor dem Ende eines langen Lebens krank

und gebrechlich wirkt, so ist er doch noch immer vital: Das Blut zirkuliert in den Adern und versorgt jede Zelle, Muskeln und innere Organe arbeiten, Nervenzellen feuern ihre elektrischen Impulse durch Hirn, Rumpf und Gliedmaßen.

Es ist diese Kraft des Lebens, die den Körper mit dem Tod wie ein magisches Fluidum verlässt. Wenn sie fehlt, setzt sofort der Prozess des Verfalls ein. Der Leichnam beginnt sich zu zersetzen und schließlich aufzulösen.

Zuvor kommt, meist schleichend, die sogenannte finale Phase in Gang, wenige Tage oder auch nur Stunden vor dem eigentlichen Tod. Nach und nach versagen Leber, Niere, Lunge und Herz ihren Dienst, welches Organ zuerst, ist unterschiedlich.

Wenn etwa die Leber nicht mehr richtig arbeiten, also entgiften kann, sammeln sich zunehmend Giftstoffe im Blut. Sie gelangen ins Gehirn und beeinträchtigen dort die Nervenzellen, wodurch sich das Bewusstsein eintrübt. Blutgefäße in den Armen und Beinen verengen sich, und es kommt zur „Zentralisierung“, wie Mediziner sagen: Das Blut mit dem lebenswichtigen Sauerstoff versorgt nun vor allem die inneren Organe.

Auch der Geist wendet sich nach innen, die Sinne schwinden. Hunger und Durst verspüren Sterbende nicht mehr, denn ihr Körper verbraucht kaum noch Energie. In der Folge trocknet er immer weiter aus.

Diesen Prozess muss niemand fürchten, im Gegenteil: Die Trockenheit führt dazu, dass der Organismus schmerzlindernde Stoffe ausschüttet. Die Angst, in den letzten Stunden unerträgliche Schmerzen erdulden zu müssen, ist in den meisten Fällen also unbegründet.

Oft legt sich zuletzt zäher Schleim auf die Wände der Luftröhre, was vermehrt zu einem Rasseln und Röcheln führt. Blut und Muskelkraft verlassen schließlich auch das Gesicht, ein sogenanntes Todesdreieck um Mund und Nase zeichnet sich ab und deutet an: Dieses Leben ist bald vorbei.

Das Ende naht mit dem Moment, in dem das Herz zu schlagen aufhört. Damit kommt der Kreislauf zum Erliegen, das Blut kann den Organen und Geweben



Ursula Appeldorn (Jg. 1946) verbrachte ihre letzten Tage in einem Hospiz, dort besuchte sie ihr geschiedener Mann fast täglich (gestorben am 22. Dezember 2003)

keinen Sauerstoff und keine Nährstoffe mehr zuführen. Nervenzellen überstehen diesen Zustand nur für etwa acht bis zehn Minuten. Dann übertragen sie keine elektrischen Impulse mehr und sterben ab; die Funktion des Gehirns erlischt, der Mensch ist im medizinischen Sinn tot.

Von nun an nimmt das Chaos, das Ungeordnete, das Unberechenbare seinen Lauf.

Denn die unbelebte Natur hat einen starken Hang zur Unordnung. Diese von Forschern „Entropie“ genannte Größe nimmt im Universum ständig zu.

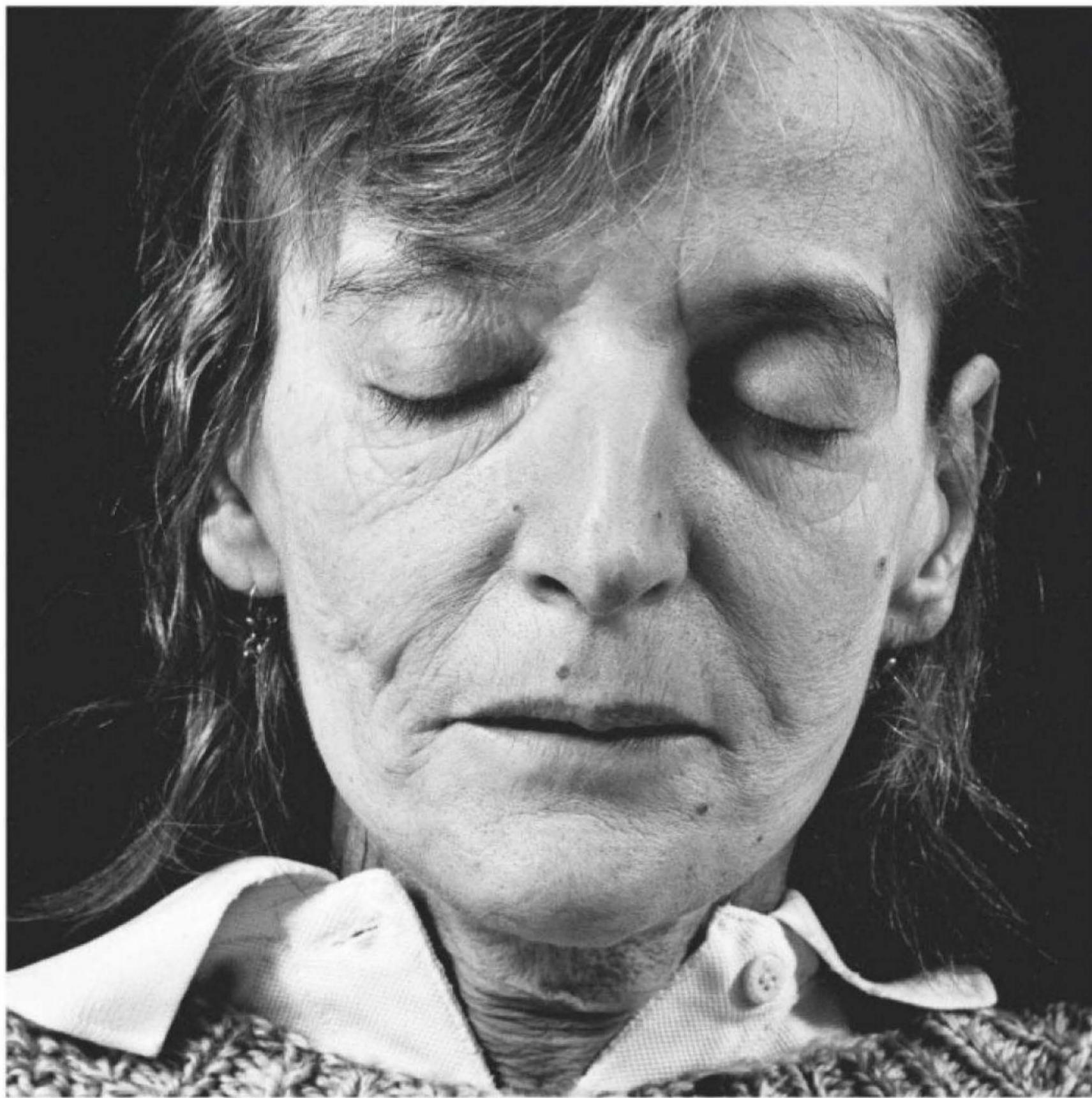
Das Leben kann seine komplexen Strukturen, seine hohe Ordnung nur aufrechterhalten, indem es fortwährend Energie aufnimmt. Die Pflanzen erhalten diese Energie über das Sonnenlicht, die Tiere, indem sie Pflanzen (oder andere Tiere) fressen und deren gespeicherte Energie konsumieren.

Der Tod aber bedeutet, dass jene biochemischen Vorgänge zusammenbrechen, welche die Energie bereitstellen.

Mit dem Gehirn stirbt jedoch längst nicht alles im Körper sofort ab: Herz- zellen überleben den Atemstillstand um 15 bis 30 Minuten, Leber- und Lungen- zellen bis zu einer Stunde. Andere Zellen können noch weit länger existieren; die der Hornhaut sogar drei Tage.

Weil der Kreislauf im Augenblick des Todes stoppt, fließt das Blut aus den hoch gelegenen Adern nach unten – daher sieht der Verstorbene an seiner Vorderseite aschfahl aus – und sammelt sich schwerkraftbedingt auf der Unterseite in den dortigen Blutgefäßen zu dunklen Leichenflecken.

Die zunächst erschlafften Muskeln werden im Verlauf von Stunden steif, die Leichenstarre setzt ein. Denn die Muskelzellen können ohne frischen Sauerstoff und Nährstoffe eine wichtige energiereiche Substanz nicht mehr bilden. Daher bleiben Eiweißstrukturen, die sich bei der Muskelkontraktion sonst gegeneinander verschieben, nun aneinander haften und machen den Muskel unbeweglich.



Spätestens jetzt lässt sich unschwer erkennen, dass ein Mensch wirklich tot ist. Dennoch haben Experten vor mehr als fünf Jahrzehnten den Zeitpunkt, an dem jemand gestorben ist, gewissermaßen vorverlegt, ihn neu definiert.

Und sie beließen es nicht bei den bis dahin üblichen Todesanzeichen: Atemstillstand, Herzstillstand, Leichenflecken, Leichenstarre, sondern setzten den Tod – also das Erlöschen jeglicher Lebensfunktionen – quasi mit dem irreversiblen Ausfall der Hirnfunktionen gleich.

Der Grund dafür war der medizinische Fortschritt.

Zum einen gab es dank der Intensivtherapie mit künstlicher Beatmung und Herz-Lungen-Maschinen immer mehr Menschen auf Intensivstationen, die hirntot waren und sich nicht erholten, deren Herz aber weiterhin schlug.

Zum anderen wurde es möglich, immer mehr Organe des Menschen zu verpflanzen – aber eben nur, wenn sie gut durchblutet sind, also von Verblichenen

Wann ist ein Mensch wirklich tot? Seit Jahrzehnten streiten darüber Ärzte

stammen, die noch nicht alle der genannten traditionellen Kennzeichen des Todes aufweisen, was häufig bei Unfallopfern oder Schlaganfallpatienten der Fall ist.

Die Intensivmedizin brachte es also mit sich, dass sich der althergebrachte, klar definierte Gegensatz von Leben und Tod zumindest in Teilen auflöste.

So führte der Einsatz der lebenserhaltenden Maschinen dazu, dass die Funktion der inneren Organe für längere Zeit aufrechterhalten werden konnte, also

noch Leben im Körper verblieb, obwohl jener Teil des Gehirns, der für unser Bewusstsein und unsere Identität zuständig ist, seine Arbeit längst eingestellt hatte.

Aus dieser Entkoppelung von Herz- und Hirntod aber erwuchs ein ethisches Problem: Erst die Entnahme mancher Organe aus dem Körper von Sterbenden führte zu deren unwiderruflichem Tod. Doch Ärzte dürfen Patienten nicht töten.

Und als ein Chirurg nach der ersten Herzverpflanzung in Japan 1968 wegen Mordes verurteilt wurde, musste man handeln.

a

An der angesehenen Harvard Medical School versammelten sich 13 Ärzte, Theologen, Historiker und Juristen, um eine Lösung für das Dilemma zu finden. Nach dreimonatiger Beratung veröffentlichten sie das bis heute gültige Hirntod-Konzept: Ein Mensch, so das Komitee, ist dann unwiderruflich tot, wenn sein Zentralnervensystem, zu dem auch das Gehirn zählt, keinerlei Reaktionen mehr zeigt.

Das Komitee legte nicht nur die zentralen Deutungsmuster des Hirntods fest (also den Verlust der Persönlichkeit, die irreversible Desintegration aller Körperfunktionen) – es bestimmte auch, wie der Hirntod festzustellen sei: Der Betroffene muss bewusstlos sein, er darf über keine Reflexe mehr verfügen, nicht mehr selbstständig atmen.

Und bei Kindern bis zum vollendeten zweiten Lebensjahr muss das Elektroenzephalogramm – das die elektrische Aktivität des Gehirns aufzeichnet – mindestens 30 Minuten eine Nulllinie aufweisen (apparative Untersuchungen bei Kleinkindern sind wichtig, weil die wegen des Reifungszustands ihres Gehirns bessere Möglichkeiten der Erholung haben als Erwachsene).

Das Kriterium „Reflexe“ entfiel später zum Teil wieder, nachdem man festgestellt hatte, dass Nervenimpulse vom

Rückenmark spontane Bewegungen auslösen können. Fortan sollten spezialisierte Fachärzte anhand eines Diagnoseprotokolls festlegen können, wann jemand „definitiv“ tot ist.

Theoretisch konnte das nun jeder sein, der über einen längeren Zeitraum bewusstlos war und künstlich beatmet werden musste. In der technikbegeisterten Atmosphäre jener Zeit, als von der Herzverpflanzung bis zur Mondlandung alles machbar und beherrschbar erschien, konnte sich das Hirntod-Konzept relativ leicht durchsetzen.

Der Hirntod, so bestimmte etwa die Bundesärztekammer, „wird definiert als Zustand der irreversibel erloschenen Gesamtfunktion des Großhirns, des Kleinhirns und des Hirnstamms. Dabei wird durch kontrollierte Beatmung die Herz- und Kreislauffunktion noch künstlich aufrechterhalten.“

Einwände wie die des Philosophen Hans Jonas, die Neudefinition des Todes diene nur dem „fremdnützigen Zweck“ der Organbeschaffung, wurden ignoriert.

Mit dem Transplantationsgesetz von 1997 wurde das Konzept in Deutschland juristisch festgeschrieben – und ist in-

Die Transplantationsmedizin hat es nötig gemacht, das Lebensende neu zu definieren

zwischen auch naturwissenschaftlich begründet, wie die Bundesärztekammer Ende 2018 nach einer umfassenden Überprüfung bestätigte. Um Fehldiagnosen auszuschließen, muss der irreversible Ausfall der Hirnfunktionen gemäß ärztlichen Richtlinien zwingend nach einem dreistufigen Schema festgestellt werden:

- Voraussetzung für alle weiteren Untersuchungen ist, dass bei einem Betroffenen eine akute, schwere Hirnschädigung bekannter Ursache vorliegt; andere mögliche Ursachen wie etwa ein Kreislaufschock oder dämpfende Medikamente müssen ausgeschlossen werden.
- Anschließend prüfen die Mediziner, ob sich der Patient tatsächlich in einem

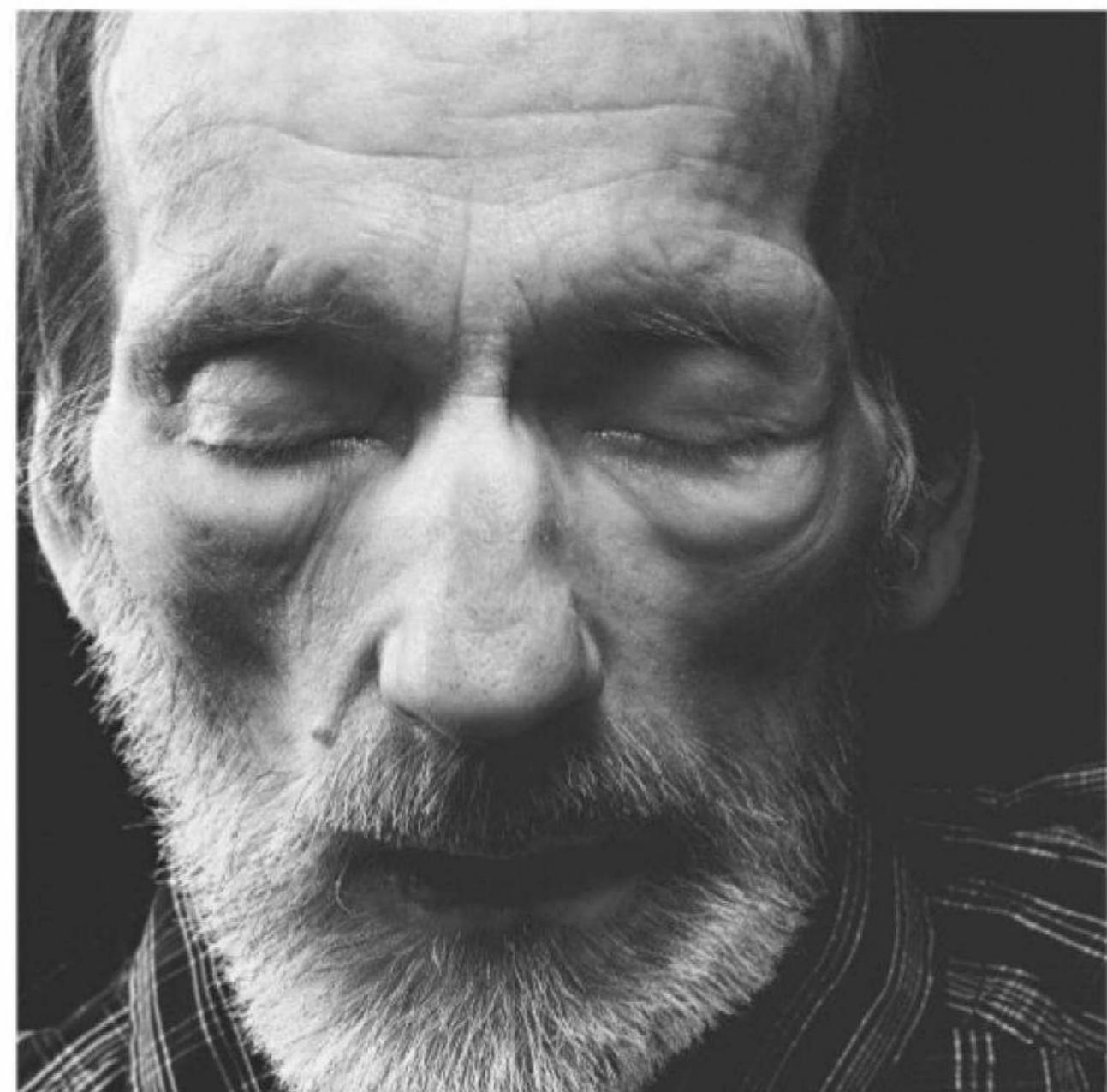
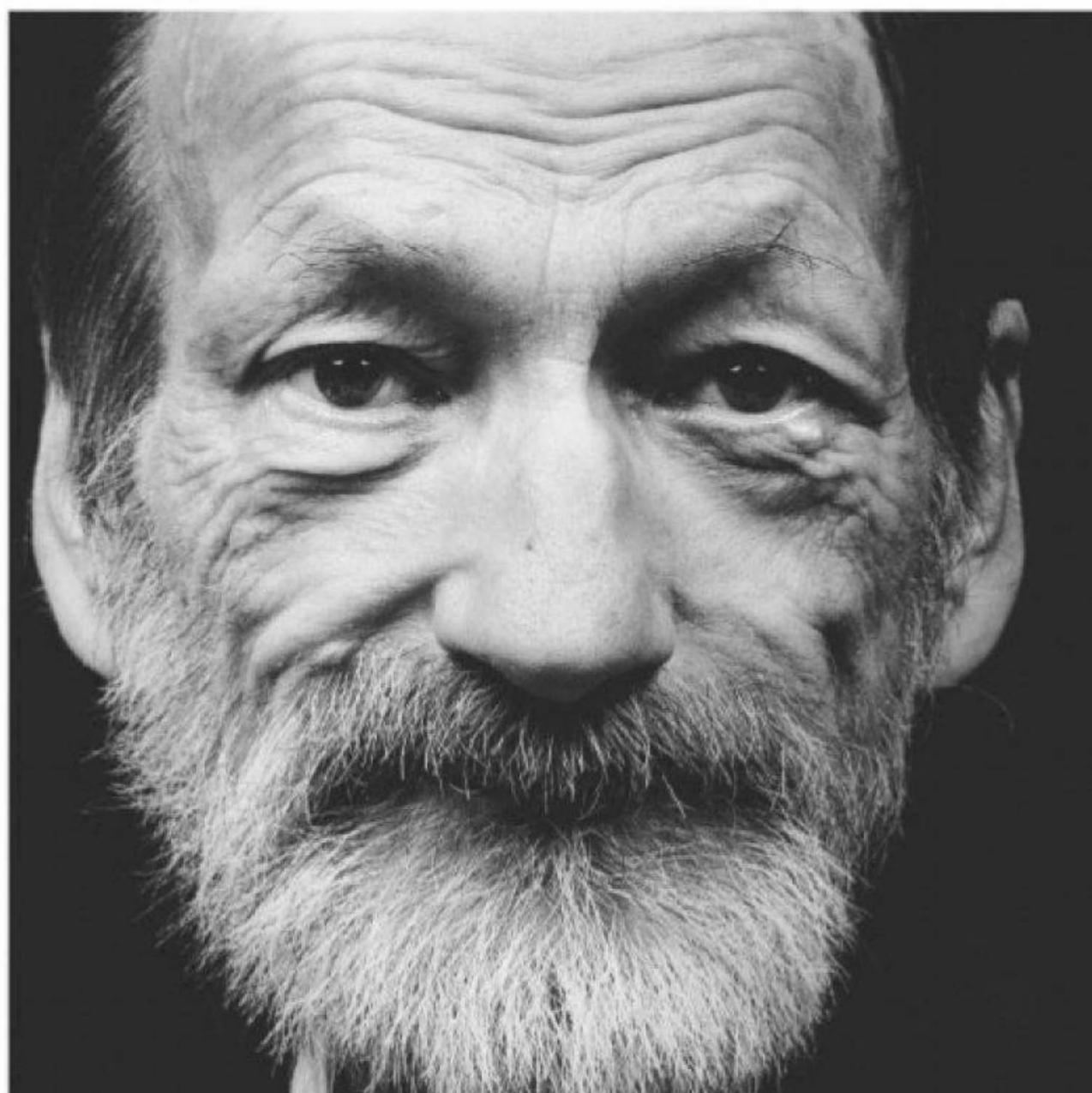
tiefen Koma befindet. Falls ja, testen sie entsprechende Symptome.

So leuchtet ein Arzt dem Patienten als Erstes in die Augen. Mit einem Taschenlämpchen prüft er, ob sich die Pupillen zusammenziehen oder starr bleiben. Dann bewegt er den Kopf des Patienten nach vorn und zur Seite, um zu sehen, ob sich dessen Augen konträr zur Bewegungsrichtung auf einen Gegenstand fixieren; er testet im Hirnstamm lokalisierte Reflexe an Hornhaut, Ohren und Nasenscheidewand, versucht den Würge- und den Hustenreflex im Rachen auszulösen.

Überdies beobachtet er, ob der Patient nach einem vorübergehenden Abschalten des Beatmungsgerätes spontan Luft holen kann.

- Im letzten Schritt ist nachzuweisen, dass der Ausfall der Hirnfunktionen unumkehrbar ist. Dies geschieht entweder über eine erneute Untersuchung mit zeitlichem Abstand (je nach Art des Hirnschadens nach zwölf oder 72 Stunden), durch Zusatzuntersuchungen (etwa die Messung der Hirnstromwellen durch ein EEG, das ein mehrjährig erfahrener Neurologe oder Neurochirurg interpretieren

Sein Lebensende nahm Wolfgang Kotzahn (Jg. 1947) sehr bewusst wahr, jede Wolke, jede Blume in der Vase wurde mit einem Mal wichtig für ihn (gestorben am 4. Februar 2004)



muss) oder durch eine Kombination beider Verfahren.

Falls dann die Diagnose „Hirntod“ getroffen wird, muss sie von mindestens zwei besonders qualifizierten Fachärzten unabhängig voneinander bestätigt werden. Alle Tests und Befunde werden protokolliert.

Im Normalfall ist das Sicherheitssystem durch dieses rechtlich verbindliche Regelwerk ärztlicher Richtlinien sehr zuverlässig. Niemand muss befürchten, irrtümlich für tot erklärt zu werden.

Doch im hektischen Alltag der Notfallmedizin werden möglicherweise nicht immer alle Vorschriften genau eingehalten, können Flüchtigkeitsfehler geschehen.

Zudem tun sich nicht wenige Menschen schwer damit (darunter auch einige Ärzte), jemanden für tot zu befinden, dessen Körper alles andere als tot aussieht, der warm ist, dessen Brustkorb sich hebt und senkt, der mitunter schwitzt, reflexhafte Zuckungen zeigt.

Insbesondere für Angehörige ist es dann umso belastender, den Tod eines geliebten Menschen zu akzeptieren.

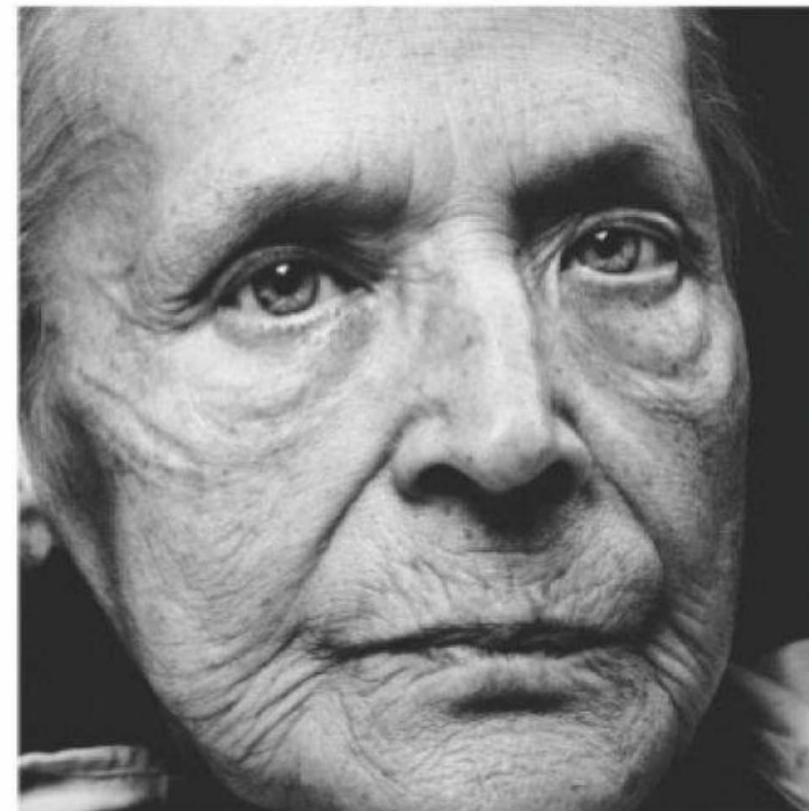
Manche lehnen das Hirntod-Konzept auch aus prinzipiellen Erwägungen ab. Letztlich geht es dabei um einen grundsätzlichen Unterschied:

- Die Befürworter gehen davon aus, dass der Mensch ohne Gehirn als körperlich-geistige Einheit nicht mehr existiert – schließlich könnte die Funktion des Denkorgans, anders als Herz oder Lunge, bislang durch keinen noch so ausgeklügelten Apparat ersetzt werden.

- Die Gegner wenden ein, solange der Körper lebe, müsse man auch den bewusstlosen Menschen als lebendes Wesen betrachten und nicht als Leiche; das Sterben sei noch längst nicht abgeschlossen. Im Zuge der Diskussion um die Organ- und Gewebespende ist diese Debatte auch in Deutschland wieder neu entflammt (siehe Seite 134).

Eine Lösung des ethischen Dilemmas ist am Ende vielleicht weniger von einer philosophischen oder juristischen Neu-Interpretation des Todes zu erwarten als vielmehr vom medizinisch-technischen Fortschritt.

Denn so wie die Entwicklung von Beatmungsgeräten, Intensiv- und Trans-



Klara Behrens (Jg. 1920) spürte schon Tage vorher, dass es zu Ende gehen würde; vor dem Tod hatte sie keine Angst (gestorben am 3. März 2004)

plantationsmedizin dieses Problem überhaupt erst geschaffen hat, könnten Forscher es auch wieder beseitigen, etwa durch das Heranziehen von körpereigenem Gewebe aus sogenannten pluripotenten Stammzellen, die sich zu jedem Zelltyp und damit jedem Organ entwickeln können.

Da dadurch eines Tages Ersatzorgane zur Verfügung stünden, würde das Interesse der Transplantationsmediziner am gleichsam optimalen Todeszeitpunkt von Hirnverletzten oder Infarktpatienten womöglich wieder erlöschen.

AUF EINEN BLICK

Sterbeprozess

In der »finalen Phase« versagen die Organe nach und nach ihren Dienst, zudem wendet sich der Geist nach innen.

Hirntod

Sind alle Hirnfunktionen erloschen, ist ein Mensch im medizinischen Sinn tot. Manche Körperrzellen leben noch etwas länger.

Organtransplantation

Um Herz oder Lunge eines hirntoten Menschen zu entnehmen, muss dessen Kreislauf künstlich aufrechterhalten werden.

Und so könnte dem unvermeidlichen Sterben eines Menschen auch die dazu notwendige Zeit wieder zurückgegeben werden.

Denn erst wenn sämtliche Vitalfunktionen erloschen sind, beginnt der Körper endgültig zu verfallen. Genauer: Er fängt an, sich selbst zu verdauen.

Spezielle Enzyme, die sonst von den Zellen der Magen- und Darmschleimhaut ins Innere der Organe abgegeben werden, um die Nahrung aufzuschließen, bauen nun deren Wände ab.

Daraufhin breiten sich Bakterien, die eigentlich im Darm eingeschlossen sind, im Leichnam aus, nutzen ihn als gigantisches Nahrungsreservoir.

Zudem gerät die zuvor fein abgestimmte Biochemie in den Körperzellen aus den Fugen. Eiweiße bauen dort nach wie vor Stoffe ab – doch es kommen keine neuen hinzu, weil Energie und Nachschub fehlen.

Schließlich platzen die Zellen auf, ihr Inhalt mitsamt den verdauenden Eiweißen ergießt sich in den Zwischenraum, löst benachbarte Zellen und dann das gesamte Gewebe auf. Damit triumphiert das Chaos über das Prinzip Ordnung, das den Körper ein Leben lang definiert hat.

Dies ist der letzte Akt eines Dramas, das mit der Zeugung begonnen hat – und nun unwiderruflich vorüber ist. •

Aus dem Projekt des Fotografen **WALTER SCHELS** und der Autorin **BEATE LAKOTTA** sind ein Buch und eine Ausstellung entstanden, die mehrfach ausgezeichnet wurden.

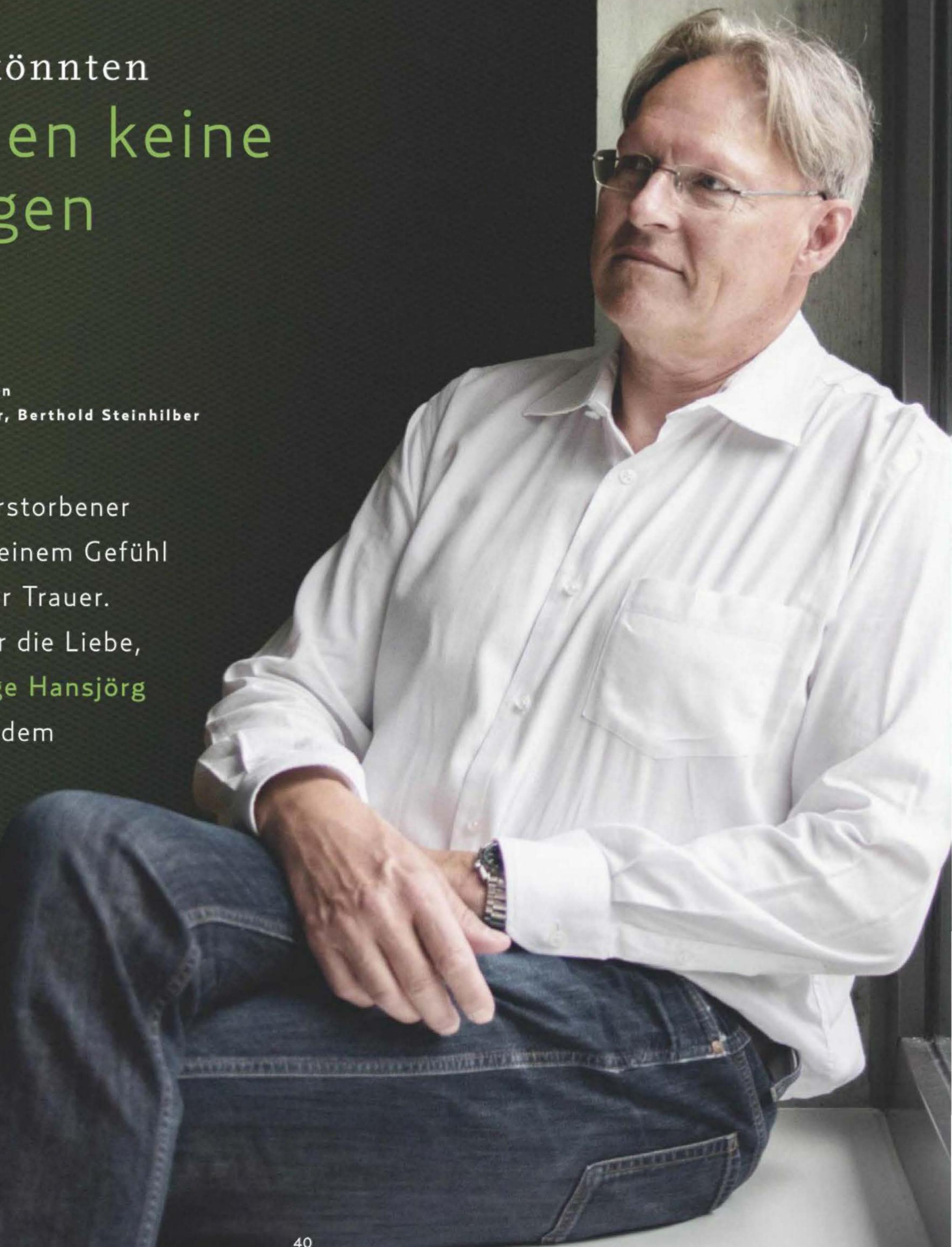
»Weshalb empfinden wir überhaupt so **etwas wie Trauer?**«

»Ohne sie könnten Menschen keine Bindungen eingehen«

Interview: Claus Peter Simon

Fotos: Daniel Auf der Mauer, Berthold Steinhilber

Wie wichtig ein Verstorbener war, zeigt sich in keinem Gefühl deutlicher als in der Trauer. Sie ist der Preis für die Liebe, sagt der **Psychologe Hansjörg Znoj**. Und fordert, dem Schmerz genügend Zeit zu geben – damit man nicht erkrankt





Professor Hansjörg Znoj, Jg. 1957, ist Mitdirektor des
Instituts für Psychologie an der Universität Bern und forscht
seit vielen Jahren zum Thema Trauer

GEOkompakt: Herr Professor Znoj, wie lange trauern Menschen Ihrer Erfahrung nach heutzutage um einen Angehörigen?

Prof. Hans Jörg Znoj: Das kommt natürlich auf die individuelle Beziehung zum Verstorbenen an. Die Trauer um einen geliebten Angehörigen dauert in der Regel mehrere Jahre. Von der Gesellschaft werden den Menschen dagegen nur drei bis sechs Monate zugestanden. Das ist recht kurz. Meine Elterngeneration trug noch ein Jahr Trauer. Beim Mann war diese Trauer damals durch einen schwarzen Knopf am Revers symbolisiert, bei einer Frau durch ein schwarzes Überjäckchen oder Ähnliches.

Die Menschen haben es aber auch akzeptiert, dass jemand seine Trauer ein Leben lang mit sich herumträgt. Sigmund Freud hat gesagt: Trauerzustände sind keine Krankheit, von der man genesen kann. Heute ist man ungeduldiger: Psychotherapeuten diagnostizieren bei manchen Betroffenen mitunter schon nach

zwei Monaten eine „anhaltende Trauer“, die behandelt werden müsse.

Was ist eine „anhaltende Trauer“?

Bei zwischen fünf und zehn Prozent der Trauernden kommt es zu einer pathologischen Entwicklung, die oft mit Angstzuständen, Panikattacken und Depressionen verbunden ist. Es findet keine Anpassung an die neue Situation statt, das soziale Umfeld wird vernachlässigt, man kann den Beruf nicht mehr ausüben und vereinsamt. Häufig tritt so etwas bei Hinterbliebenen auf, die eine eher komplizierte Partnerschaft zum Toten hatten; in dem Fall kommen oft Schuldgefühle hoch. Man kann nicht loslassen, weil die Beziehung schon schwierig war.

Für viele Menschen ist der Friedhof ein zentraler Ort der Trauer: Hier fühlen sie sich dem geliebten Menschen auf besondere Weise nah

Welche Anzeichen gibt es dafür, dass man therapeutische Hilfe braucht?

Zum einen starke Schuldgefühle gegenüber dem Verstorbenen, die über Handlungen oder Unterlassungen im Moment des Todes hinausgehen. Zum anderen extreme Hoffnungslosigkeit, Gedanken an einen Suizid und unkontrollierbare Wut oder Depressionen.

Was können Betroffene tun?

Da viele kompliziert Trauernde sich mit allen Mitteln abzuschirmen versuchen gegen Reize, die mit dem Verlust verbunden sind, arbeiten Therapeuten dann mit aktivierenden Techniken: Sie nutzen persönliche Gegenstände oder Fotos des Verstorbenen als Gesprächsanlass, suchen mit dem Trauernden Orte auf, die für den Verstorbenen wichtig waren, sie geben Hausaufgaben in Form von Briefen an den Toten. Oder sie arbeiten mit Rollenspielen und der „Leerer Stuhl“-Technik, bei der der Verstorbene „Gesprächspartner“ ist.



»Was macht es uns heute so schwer, mit Trauer umzugehen?«

»Tod und Trauer haben in unserer Kultur ihren festen Platz verloren.«

Ist so eine professionelle Trauerbegleitung für jeden Betroffenen sinnvoll?

Die meisten Menschen brauchen das nicht. Die suchen sich lieber die nächsten Verwandten, dann enge Freunde, dann Arbeitskollegen und schließlich Geistliche. Psychologen und Trauerbegleiter sind der allerletzte Notnagel.

Denn Trauer ist immer ein geteilter Zustand: Wenn ich meinen Vater verliere, dann verliert auch meine Schwester ihren Vater, verliert meine Mutter ihren Mann. Es gibt immer ein Netz von Trauernden. Es hilft einem ungemein, festzustellen, dass andere genau so leiden wie man selbst, dass man nicht alleine ist. Ich kann mein Trauergefühl gewissermaßen sozial einbetten. Wenn es heutzutage zu einer „anhaltenden komplexen Trauerreaktion“ kommt, hat das oft damit zu tun, dass es in unserer individualisierten Gesellschaft viel Einsamkeit und Vereinzelung gibt.

Seit einiger Zeit gibt es „Trauerreisen“: Dabei fährt man gemeinsam weg und hat ständig Gesprächspartner. Nur ein Marketing-Gag?

Es entspricht einem grundlegenden Bedürfnis, seiner Trauer in einem bestimmten Rahmen Ausdruck geben zu dürfen, sich mit Menschen in ähnlicher Lebenslage auszutauschen. Und diese Rahmen gibt es heute immer weniger, insofern treffen die Trauerreisen durchaus eine Marktlücke. Ein ungutes Gefühl habe ich bei „Trauerexperten“, die anderen Menschen sagen, wie sie zu trauern haben. Sie behaupten oft, wenn man seiner Trauer nicht auf bestimmte Weise Ausdruck verleihe, dann laufe etwas schief. Trauer ist aber extrem individuell.

Als ich in jungen Jahren meinen Vater verloren habe, habe ich im Studium immer seine weißen Hemden getragen. Das war mir ein unbewusstes Bedürfnis.

Besonders furchtbar ist ja der Tod des eigenen Kindes. Sind zumindest in so einem Fall Selbsthilfegruppen ratsam?

Das ist nur auf den ersten Blick der Fall. Viele Eltern in den Selbsthilfegruppen fühlen sich nach meiner Erfahrung insgesamt belasteter als jene, die nicht in solchen Gruppen sind. Nun kann man fragen, ob sich da nicht die ohnehin besonders Belasteten zusammenfinden – oder aber die ständige Fokussierung auf den Tod verhindert, dass die Trauer nach einiger Zeit nachlässt.

Ich denke, Letzteres spielt eine wichtige Rolle. Daher würde ich immer raten, spätestens nach einem Jahr aus einer solchen Gruppe auszuscheiden, denn langfristig hilft sie einem nicht weiter: Die extreme Trauerkultur wird ständig aufrechterhalten, auch durch neue Mitglieder, die mit ihrer aktuellen Verlusterfahrung zu der Gruppe stoßen.

Das sagt sich so einfach, aber der Verlust eines Kindes ist das Schlimmste, was Eltern zustoßen kann.

Zweifellos. Die Trauer ist meist viel größer als bei einem Partnerverlust, weil die Bindung an ein Kind sehr, sehr eng ist. Aber wenn man in diesem Stadium stehen bleibt, bildet sich langfristig eine Identität heraus, die daraus besteht, ein Elternpaar mit totem Kind zu sein. Das



Die Trauerzeit um einen Verstorbenen lässt sich, so Znoj, nicht verkürzen – und sie ist von Mensch zu Mensch höchst verschieden

macht das Leben extrem beschwerlich. Man sieht dann womöglich keine Chance mehr, aus diesem Zustand wieder herauszukommen.

Das ist genauso wenig hilfreich, wie sich sein ganzes Leben dadurch zu definieren, dass man etwa Waise ist.

Ein Kind ist durch ein anderes natürlich nicht zu ersetzen, aber kommt eine Familie, die mehrere Kinder hat, mit der Trauer besser zurecht?

Ich denke schon. Man darf dann ja nicht nur trauern, man muss sich

auch um die anderen Kinder kümmern. Aber in einer stark individualisierten Gesellschaft wie der unseren ist der Verlust eines Einzelnen immer besonders dramatisch.

Noch vor einer Generation war das anders: Meine Mutter war eines von acht Geschwistern. Als sie 16 war, lebten nur noch vier von ihnen. Das war extrem hart für die Eltern, aber man hat sich damit abgefunden. Es war üblich, dass nicht alle Kinder das Erwachsenenalter erreichten.

Weshalb gibt es aber überhaupt ein auf den ersten Blick so unnützes Gefühl wie Trauer? Ein Gefühl, das viele Menschen ja schwer belastet.

Trauer ist zweifellos ein höchst unangenehmes Gefühl. Aber ohne sie könnten wir keine festen Bindungen eingehen, denn dann wäre uns alles gleichgültig. Anders ausgedrückt: Trauer ist das Nebenprodukt unserer Beziehungsfähigkeit.

Wenn ich mich einem anderen Menschen tief verbunden fühle, sei es meinem Partner, dem Kind oder einem Elternteil, so nehme ich den anderen immer auch als Teil von mir selbst wahr. Wenn ich jemanden liebe, dann verschmelze ich sogar mit dieser Person. Wenn dann dieser Teil in mir wegfällt, fühle ich mich nicht mehr ganz – sondern seelisch regelrecht amputiert. Dazu kommen körperliche Symptome wie eine Schwächung des Immunsystems und eine vermehrte Ausschüttung von Stresshormonen. Kurz gesagt: Trauer ist gewissermaßen der Preis für die Liebe.

Welche Unterschiede macht es, ob ich um einen Verstorbenen trauere, um einen Partner, der sich von mir getrennt hat, oder um ein geliebtes Haustier?

Mehr als auf die konkreten Umstände kommt es auf die Qualität der Beziehung an. Die Bindung kann selbst bei einem Haustier sehr eng sein. Vor allem ältere, allein lebende Menschen kann der Tod ihres Hundes oder der Katze wirklich zutiefst erschüttern. Ich habe es bei den eigenen Kindern erlebt, wie intensiv die Trauer sein kann: Als eines Tages unser lieb gewonnenes Kätzchen unter ein Auto kam, flossen bittere Tränen. Ausdruck eines tiefen Verlustgefühls.

Trauern Kinder anders als Erwachsene?

Bei ihnen sind die gesellschaftlich vorgegebenen Trauernormen weniger

verankert. Sie fallen immer mal wieder in Trauerzustände, befreien sich aber auch schnell wieder daraus und können dann fröhlich sein. Sie haben insofern eine viel natürlichere Art, mit Verlusten umzugehen.

Man sollte Kinder demnach nicht zu sehr abschirmen von allem, was mit dem Tod eines Familienmitglieds zusammenhängt?

Ich denke, eine dosierte Beteiligung ist wichtig für die persönliche Entwicklung: Kinder sollten nach und nach akzeptieren lernen, dass so etwas geschehen kann und zum Leben gehört. Wenn man sie zu lange vom Thema Tod abschirmt, trifft sie ein solches Ereignis später besonders hart.

Gibt es Unterschiede zwischen Frauen und Männern?

Im Prinzip nicht. Zwar ziehen sich Männer in ihrer Trauer oft zurück, isolieren sich und schweigen, während Frauen eher auf andere zugehen und sich Hilfe holen. Daher ist es gesellschaftlich stärker akzeptiert und wird vielleicht sogar erwartet, dass Frauen offener und stärker trauern. Außerdem kommt es auf die jeweilige Situation an: Wenn beispielsweise eine Hausfrau nicht nur ihren Mann, sondern ökonomisch gesehen auch ihren Ernährer verliert, so ist damit ihre gesamte Lebensweise gefährdet.

Da Trauer neben Bindung aber immer auch etwas mit Abhängigkeit zu tun hat, kann ihre Trauer in dem Fall tatsächlich größer sein, als es seine gewesen wäre. Und selbst wenn Frauen zumeist mehr weinen als Männer, so überwiegen dennoch die Gemeinsamkeiten.

Das zeigte sich, als wir vor einigen Jahren versuchten, Geschlechterunterschieden auf die Spur zu kommen. Wir haben Trauernde befragt und sie dann mit einer Aufgabe in einem Raum allein gelassen: Sie sollten sich vorstellen, der Verstorbene sitze auf einem Stuhl, den wir ihnen gegenübergestellt hatten. Dann hatten sie einige Minuten Zeit mit dem Toten, sie sollten über einen besonders schönen Moment sprechen, über einen unangenehmen Moment und darüber, wie sie sich das weitere Leben vorstellen. Für alle Probanden war das eine hochemotionale Situation, es flossen viele Tränen – und zwar bei Männern wie bei Frauen.

»Wie erkennt man, ob ein Trauernder therapeutische Hilfe braucht?«

»Dafür gibt es ein paar eindeutige Warnzeichen.«



Die Frauen haben nicht mehr geweint?

Sie haben mehr Tränenflüssigkeit produziert, es floss bei ihnen manchmal richtig die Wangen runter. Bei den Männern haben sich die Augen gefüllt, dann haben sie sich geschnäuzt, das war es.

Das sagt aber nichts über die Trauer, denn die Produktion von Tränenflüssigkeit ist physiologisch bedingt. Bei der Frau wird sie viel stärker als beim Mann durch das Hormon Prolaktin angeregt, das in der Stillzeit die Milchproduktion steuert. Entscheidend war eher, dass die Weinanfälle bei allen Personen vier bis sechs Sekunden dauerten, den Körper wie Schmerzwellen durchzogen und dabei die innere Haltung nicht mehr aufrechterhalten werden konnte. Das war bei den Geschlechtern identisch. Der nach außen gezeigte Ausdruck von Trauer ist geschlechtstypisch, nicht aber die Trauer selbst.

Sollte man Männern wünschen, mehr zu weinen? Kann das hilfreich sein für die Trauerverarbeitung?

Es vermag zweifellos innere Blockaden zu lösen und wird von vielen Men-

Wie stark und wie lange wir Trauer empfinden, hängt wesentlich mit der individuellen Qualität der Bindung zu dem Verstorbenen zusammen

schen daher auch als sehr erleichternd empfunden.

Andere dagegen leiden aber auch an ihrer ständigen emotionalen Erschütterung, die sie immer wieder von Neuem weinen lässt.

In einem Ihrer Bücher beschreiben Sie einige Fehlwahrnehmungen, die sich im Bewusstsein vieler Menschen festgesetzt hätten. Eine lautet: „Wer mit seiner Trauer anfangs gut zurechtkommt, wird später krank, weil er sie nicht rauslassen konnte.“ Weshalb ist das ein Mythos?

Weil längst nicht alle Menschen den Trauerschmerz ähnlich intensiv erleben. Man muss sich daher keine Sorgen machen, wenn man ihm unmittelbar nach einem Verlust nicht Ausdruck geben kann oder wenn man emotional nicht

so tief betroffen ist, wie man glaubt, sein zu müssen.

Niemand muss zwangsläufig erst durch ein Tal der Tränen gehen, um später wieder normal weiterleben zu können. Eine bewusst herbeigeführte Konfrontation mit der Trauer ist nur dann sinnvoll, wenn jemand den Schmerz über eine längere Zeit aktiv vermeidet oder die Endgültigkeit des Verlustes nicht akzeptieren kann.

Aber es heißt doch, dass Trauer auch eine Katharsis-Funktion hat. Dass nur eine heftige Trauerreaktion zu einer Art seelischer Reinigung führt.

Die Forschung kann das nicht bestätigen. Wir haben in einer Studie untersucht, wie sich Trauer über einen Zeitraum von zwei Jahren entwickelt – und dabei festgestellt, dass zwischen den Monaten zwei und vier die Gram am intensivsten ist. In der Folgezeit zeigte sich dann, dass jene Menschen, die in dieser Phase am heftigsten trauerten, auch nach zwei Jahren noch belasteter waren als andere.

Womöglich haben die anderen gar nicht richtig getrauert.

Das ist ein Vorwurf, der dann oft kommt: Vielleicht hast du deinen Partner, deinen Vater oder die Mutter nicht genügend geliebt.

Eigentlich müsste man doch durch den Verlust an den Rand der eigenen Existenz kommen, zumindest aber am Grab seelisch zusammengebrochen sein, um es überspitzt zu sagen. Aber gleichzeitig soll man bitte schön nach kurzer Zeit wieder gesellschaftlich funktionieren, am Arbeitsplatz erscheinen, Leistung bringen und andere Menschen nicht zu lange mit seiner Trauer belästigen. Das passt nicht zusammen.

Was ist für Sie ein guter Umgang mit Trauer?

Man sollte Einzelfälle nicht zum Maßstab machen, aber ich kann das am besten an einem konkreten Beispiel beschreiben. Als Psychologe habe ich eine Frau nach dem Tod ihres dritten Ehemanns begleitet.

Nach dem Tod des zweiten hatte sie eine schwere Depression und wollte das nicht noch einmal erleben. Der dritte Ehemann war ihre erste richtig große Liebe, ein Professor. Er litt an Krebs, und

sie hat ihn bis zum Ende aufopferungsvoll unterstützt.

Sie ist präventiv in die Therapieberatung gekommen. Und hat den Tod dann mit einer emotionalen Leichtigkeit verarbeitet, die mich sehr beeindruckt hat. Sie hat die Urne mit nach Hause genommen, was hier in der Schweiz möglich ist. Zunächst hat sie das Gefäß ins Schlafzimmer gestellt, dann ins Wohnzimmer und später etwas versteckt in ein Bücherregal. Sie hat getrauert, war aber emotional nicht sehr stark aufgewühlt. Am Ende hat sie draußen, am Lieblingsspazierweg der beiden, ihre Freunde zu einem kleinen Konzert mit einem Pianisten eingeladen und die Asche dort verstreut.

Es war ein sehr feierlicher Rahmen, aber weit weg von einer normalen Trauerfeier.

Da stellt sich die Frage, ob man den Umgang mit Trauer lernen kann.

Wenn so etwas nicht ohnehin schon in einem angelegt ist, dann kann man es

durchaus in Maßen erlernen. Aber eben vor allem durch Erfahrung. Und davon hatte die Frau ja genug. Ohnehin berichten viele Hinterbliebene, dass sie durch ihre Trauer gereift sind und eine Art inneres Wachstum durchgemacht haben.

Das lässt sich nicht aus Büchern lernen, das ist eher wie beim Fahrradfahren: Man muss einige Male hinfallen, ehe man mit bedrohlichen Ereignissen gut umgehen kann. Jedenfalls ist es nicht sinnvoll, sich möglichst lange von Trauerfeiern und Begräbnissen fernzuhalten.

Sie sagen, man müsse den Betroffenen vermitteln, dass man der Trauer auch etwas Positives abgewinnen kann. Damit macht man sich nicht gerade beliebt.

Wenn man jemandem sagt, also hör mal, der Tod deiner Tochter wird dir einmal als etwas ganz Wichtiges für dein Leben erscheinen, dann hat man als Therapeut eine Ohrfeige verdient. Im akuten Trauerschmerz kann niemand eine sol-

che Äußerung gebrauchen, und es wird auch nicht helfen.

Tatsache ist aber auch, dass man mit einem Verlust langfristig besser zu leben vermag, wenn er irgendwann eine Bedeutung erhält. Trauernde, die einem solchen Ereignis auch positive Aspekte abgewinnen können, verarbeiten es wesentlich besser. Es gelingt ihnen dann früher, sich auf ein Leben danach einzustellen. Und das ist ja langfristig das therapeutische Ziel. Gelungen ist das beispielsweise im Fall einer Frau von Mitte 30, die 14 Monate nach dem Tod ihres Mannes schrieb: „Und so bin ich eine freigebigere Person geworden, seit mein Mann verstorben ist; ich kann auch besser meine Hilfe anbieten und weiß, wie gut sich das anfühlt.“

Darf man sich auch bewusst ablenken von seiner Trauer?

Man sollte es sogar tun. Die beste Strategie ist es, zwischen bewusster Trauer und einer Orientierung auf neue Lebensziele abzuwechseln, gewissermaßen zwischen den beiden Bereichen zu oszillieren. Ähnlich wie dies auch Kinder können. Gelingt das langfristig nicht, besteht die Gefahr, dass die Trauer nicht verarbeitet wird, sondern sich ausdehnt und immer stärker wird; dass man darin versinkt.

Kann man den Schmerz nicht einfach wegdrücken?

Noch so ein Mythos: „Der Schmerz geht schneller vorüber, wenn man ihn ignoriert.“ Das ist über eine längere Zeit gar nicht möglich und funktioniert allenfalls so lange, bis es zu einer zusätzlichen Belastung kommt. Dann aber bricht alles zusammen. Ich hatte eine Frau in Behandlung, die keine Äußerung der Trauer für sich zuließ, ihre zwei Kinder haben sie nie leiden sehen. Anderthalb Jahre hat sie alles unterdrückt, dann kam die totale Erschöpfung, eine richtige Depression. Sie hatte die Befürchtung, dass eine überwundene Trauer die Beziehung zu ihrem geliebten Partner gewissermaßen beenden würde.

Ob ein Mensch gläubig ist oder nicht, hat erstaunlicherweise wenig Einfluss auf den Schmerz, der mit der Trauer über den Verlust verbunden ist



Sehen viele Trauernde ihr Leiden als so etwas wie einen Dienst am Partner?

So kann man das sagen. Sie fürchten, dass sie ohne Trauer nicht nur allein da-stehen, sondern auch die Erinnerung an glückliche Tage verlieren. Mir hat eine Frau gesagt: „Ich will gar nicht aufhören zu trauern, denn wenn ich meine Trauer verliere, dann vergesse ich den Verstorbenen. Ich will aber nicht vergessen, denn die Zeit mit ihm war der wichtigste Abschnitt in meinem Leben.“

Aber da wird etwas verwechselt: Ich kann durchaus jemanden liebend in Erinnerung behalten, ohne dass dies mit Angst, Scham oder depressiven Zuständen verbunden ist. Es geht eher darum, die Beziehung zu dem Verstorbenen neu zu definieren, denn sie ist mit dem Tod ja nicht plötzlich beendet. Daher ist es eine wichtige Funktion von Trauer, die gemeinsame Zeit in die eigene Lebensgeschichte einzubauen. Sie als zu einem selbst gehörig anzuerkennen.

Was kann man als Einzelner konkret tun?

Zum Beispiel dem Verstorbenen einen Brief schreiben. Wenn ich aus meiner Perspektive formuliere, was ich ihm oder ihr noch mitgeben wollte, dann bekommt dies einen festen Platz in meiner Erinnerung. Eine Neudefinition der Beziehung schützt auch davor, dass traumatische Erfahrungen immer wieder unvermittelt in das Bewusstsein einbrechen. Und nur dann kann ich mich nach einiger Zeit womöglich wieder zu einer neuen Partnerschaft entschließen – oder dafür, mich nicht mehr zu binden. Aber es ist dann eine bewusste Entscheidung und nicht vom schlechten Gewissen geprägt.

Wenn man den Schmerz schon nicht ignorieren sollte – lässt sich denn zumindest die Trauerzeit verkürzen?

Nein. Alles braucht seine Zeit, und die ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Gedanklich sind wir oft schon weiter, meinen den Verlust akzeptiert zu haben, aber emotional dauert es häufig doch länger. So hat etwa jeder Zweite, der seinen Ehepartner verloren hat, nach vier Jahren noch das Gefühl, nicht vom Schmerz befreit zu sein. Sogar 20 Jahre nach dem Verlust dachten befragte Personen noch fast wöchentlich an ihren Partner und setzten sich aktiv mit ihm auseinander, etwa indem sie mit ihm sprachen.

Kann bei der Trauerverarbeitung auch Religiosität hilfreich sein? Der Glaube daran, seinem verstorbenen Partner irgendwann im Jenseits wieder zu begegnen, könnte doch tröstlich sein.

Da bin ich skeptisch. Unsere Untersuchungen zeigen deutlich, dass religiöse Haltungen und Handlungen keinen wesentlichen Beitrag zur Trauerverarbeitung leisten.

Die Belastung ist praktisch gleich, ob der Betroffene nun gläubig ist oder nicht. Wer ein strafendes Gottesbild hat und den Tod des Partners auch als eine Art von Bestrafung für eine vermeintliche Schuld ansieht, der hat sogar ein deutlich höheres Risiko für eine Depression.

Und selbst der Glaube an einen liebenden und tröstenden Gott hat es den Menschen nicht leichter gemacht als Nichtgläubigen.

Wie sollte man mit trauernden Freunden und Familienmitgliedern umgehen?

Das Wichtigste ist, dem anderen zu signalisieren, dass man für ihn da ist. Dass man zwar durchaus selbst mitleidet, aber gleichzeitig stabil genug ist zu helfen.

Falsch wäre es, zwanghaft fröhlich zu sein oder sich allein hinter dem Abarbeiten von Formalitäten zu verstecken. Vielleicht wird das Angebot zur Hilfe nie angenommen, vielleicht wird es sogar scharf zurückgewiesen, und man fühlt sich ungerecht behandelt.

Aber das darf einen nicht irritieren, man sollte tolerant gegenüber harschen emotionalen Reaktionen sein. Daher ist viel Geduld und eine gewisse Hartnäckigkeit nötig; dass man immer wieder signalisiert, ich bin für dich da, wenn es dir schlecht geht.

Wie erkenne ich, ob jemand in seiner Trauer therapeutische Hilfe braucht?

Es gibt Warnzeichen: zum Beispiel wenn sich jemand von allen Kontakten abschottet, sich über längere Zeit hinweg isoliert, ein extrem schwaches Nervenkostüm hat.

Wenn man sieht, dass er sich gehen lässt, verwahrlost, wenn womöglich noch ein hoher Alkoholkonsum hinzukommt. Auch wenn jemand über sehr lange Zeit nicht arbeitsfähig ist, kann das ein Warnzeichen sein, weil es bedeutet, dass er mit normalen sozialen Situationen nicht gut zurechtkommt.

Was macht es uns heute so schwer, mit Trauer umzugehen? In Ländern wie Mexiko und Ghana gibt es sehr fröhliche Trauerrituale.

Tod und Trauer haben in unserer Kultur ihren festen Platz verloren. Wir haben beides weitgehend aus dem öffentlichen Raum verbannt. Daher wissen auch so viele Menschen nicht, wie sie mit Trauer umgehen sollen, ihr Ausdruck verleihen sollen. Und oft tauchen auch noch Gefühle auf, die man eigentlich gar nicht mit Trauer verbindet, etwa Scham.

Die Scham darüber, selbst noch zu leben?

Vor allem die Scham darüber, nicht mehr vollwertig zu sein. Das ist oft bei Menschen so, deren Partner gestorben ist, die dann plötzlich sozial aus dem Rahmen fallen. Sie werden vielleicht noch eingeladen, aber man ist nun als Einzelner unter vielen Pärchen und fühlt sich zunehmend unwohl.

Das ist ein neues Phänomen, sich sozusagen seiner mangelnden Funktionsfüchtigkeit als Paar zu schämen. Es gibt zwar die Singlekultur, aber es gibt keine Witwen- oder Witwerkultur.

Was erstaunlich ist, denn Witwen und Witwer hat es schon immer gegeben.

Aber anders als in den von Ihnen genannten Ländern mit expressiven Trauerkulturen zelebriert man Trauer bei uns nicht, sie ist eher eine Privatangelegenheit.

Wie könnte die Gesellschaft besser mit Trauer umgehen, als sie es tut?

Ich halte es für wichtig, dass eine Gesellschaft Zustände wie Trauer, in denen man nicht gut funktioniert, mehr akzeptiert. Dass dies nicht mit Scham oder sozialem Ausschluss verbunden ist. Dass Tod und Sterben nicht länger derart tabuisiert und vom Leben ferngehalten werden. Dass Tod nicht etwas Gefährliches ist, was nur ins Krankenhaus gehört. Dass man Tote auch zu Hause behalten darf, selbst für längere Zeit. All das wären Zeichen einer reiferen Gesellschaft. Aber in einer hedonistischen Welt wie der unseren ist das ein Problem.

Es gab wohl noch nie eine Zeit, in der Menschen so viel individuelles Glück erleben konnten. Aber die Verdrängung von Tod und Trauer ist gewissermaßen der Preis dafür.

Andreas Wenderoth hat das Familienleben mit seinem an Demenz erkrankten Vater in zahlreichen Fotos dokumentiert. Die Bilder auf diesen Seiten zeigen Horst Wenderoth im Herbst 2014, drei Jahre vor seinem Tod



Abschied von meinem Vater

Text und Fotos:
Andreas Wenderoth

Erst raubte die
Krankheit Horst Wenderoth
die Worte, dann nahm
sie ihm alle Lebensfreude.
Sein Sohn beschreibt,
wie er selbst den Kampf
des Vaters mit der
fortschreitenden Demenz
erlebte

»Man hat mich ausgeschaltet.

Ich liefere nichts mehr.

Nur noch Tränen.«

Andreas Wenderoth: *Was ist das
Wichtigste im Leben?*

Horst Wenderoth: *Gesundheit –
ohne hängen alle Glocken schief.*

Deine Meinung zum Alter?

Furcht.

Und wie ist es heute?

*Mit Gott und der Welt zerfallen. Als
würde ich am Rande stehen.*

Die Ärztin hatte pro forma gefragt, denn die Antwort lag auf der Hand: keine lebensverlängernden Maßnahmen, keine Herztransplantation, das bitte nicht. Nicht bei einem 92-Jährigen, der durch die Demenz seine Selbstbestimmung schon vor Jahren verloren hatte. Wir hätten ihm diese Zeit gern erspart. Weil sie ihn in eine Abhängigkeit zwang, deren Würdelosigkeit er noch viel zu lange verstand.

Ein langer stufenweiser Abschied, der ihm die Möglichkeit nahm, geordnet aus dem Leben zu treten, aber mir die Zeit gab, mich auf seinen Tod vorzubereiten. Immer mehr war von ihm verloren gegangen, bis nur noch ein schwerer Körper blieb, der einen stummen Kampf mit sich selbst führte. Und ein Blick, in dem oft stiller Vorwurf lag.

Wir hatten gebeten, dafür zu sorgen, dass er keine Schmerzen hat. Keine Angst. Und doch sehe ich jetzt die Panik in seinen Augen. Von wegen sanftes Entschlummern. So einfach ist es nicht. Er liegt auf dem Kissen, Schweiß auf der Stirn, sein Atem ist flach, dann heftig. Das Geräusch eines Erstickenden, sein Kopf läuft blau an.

Dann Ruhe.

„Ihr Vater hat soeben seinen letzten Atemzug gemacht. Mein Beileid!“, sagt die Krankenhauschwester und nimmt meine Hand.

Ein paar Minuten später macht der vermeintlich Verstorbene seltsame Geräusche und beginnt wieder zu atmen. Ich erkundige mich im Arztzimmer, ob vielleicht ein Irrtum vorliege – es sei ja offenkundig, dass er noch lebe. Die Schwester entschuldigt sich bei mir für die zusätzliche Verwirrung.

Drei Tage wird es noch so weitergehen. Ein halbes Dutzend Mal scheint mein Vater schon aus dem Leben gezogen, um es sich dann, Minuten später, noch einmal zu überlegen.



Eine Herausforderung: der Versuch, beim Scrabble die Namen der Familienmitglieder aus Buchstaben zu legen



Auch als dem Vater längst die Worte ausgegangen waren, blieb das Gefühl der Liebe zu seiner Frau Viola. 57 Jahre lang waren die beiden miteinander verheiratet

Man muss es so sagen: Einen gewissen Hang zur dramatischen Volte hat er schon immer gehabt. Ich erinnere mich, wie er im Alter von 50, noch bei bester Gesundheit, den Dementen mimte. Mit großem schauspielerischen Talent schlurfte er eines Morgens mit abgehackten Bewegungen, ungelenk wie ein Greis, über das Stabparkett des Wohnzimmers, starre uns mit aufgerissenen Augen an und sagte mit kraftloser Stimme: „Er-

schreckend, nicht wahr?“ Er wollte uns vor Augen führen, was einmal auf uns zukommen könnte (und was 37 Jahre später dann auch tatsächlich so eintrat). Und so kann es sein, dass er auch auf den letzten Metern der Zielgeraden immer noch ein kleines Spiel mit uns treibt.

Am dritten Tag aber ist es vorbei: Am Morgen jenes schwülwarmen Augusttages ist der Anruf vom Krankenhaus gekommen. Wir sollen uns beeilen. Wegen

der Hitze. Als ich das Zimmer betrete, spüre ich die Autorität des Todes. Die Schwestern haben ihm einen Blumenstrauß in die gefalteten Hände gesteckt. Auf seinem Gesicht ein gelöstes Lächeln, so friedvoll mit der Welt versöhnt, wie ich es seit vielen Jahren nicht mehr an ihm gesehen habe.

Aller Kampf ist überwunden, alle Angst nun vorbei. Über seinem erlösten Körper, der sich bereits abzukühlen be-

Seiner Demenz ist sich der Vater schon früh bewusst, er leidet unter dem Schwinden der Geisteskraft. Eine Tageslichtlampe soll gegen dunkle Stimmungen helfen



Die Mutter spendet Trost, versucht die Ängste des Vaters aufzufangen. Oft konfrontiert er die Familie mit dem Wunsch, nicht mehr leben zu müssen

ginnt, scheint eine stille Kraft zu schweben. Man mag an die Seele glauben oder nicht, aber in diesem Moment würde ich mich festlegen: Hier im Zimmer ist noch etwas anderes als nur die leblose Hülle jenes Menschen, der mein Vater war.

Ein bisschen hadere ich mit mir, weil ich seinen Tod um wenige Stunden verpasst habe. Dass ich im entscheidenden Moment nicht seine Hand halten konnte. Aber ich habe es die Tage zuvor getan. Ich habe zu ihm geredet, ohne Antwort zu erhalten, habe gesprochen, damit er den

Klang meiner Stimme hört, von der ich hoffte, sie möge ihn beruhigen.

Ich habe ihm gesagt, dass er es gleich geschafft habe. Dass er keine Angst mehr haben müsse.

Und dass ich ihn liebe.

Ich habe den Augenblick gefürchtet, aber nun ist er da und hat keinen Schrecken, sondern etwas seltsam Erhabenes. Ich bin überrascht, dass sein Tod nicht die Schwere erzeugt, die ich für solche Anlässe vermute. Aber natürlich liegt das an der überlangen Ankündigung dieses Todes.

Mein Trauerreservoir hat sich, wie es scheint, verbraucht in den Jahren seiner Demenz. Statt Trauer (jedenfalls so wie ich sie mir vorstelle) eher das Gefühl von Erlösung.

Die Überzeugung: Es ist richtig so, wie es ist.

Die letzten Jahre haben mir die Leichtigkeit genommen, die ich einmal hatte. Sie haben mich zu einem ernsthaften Menschen gemacht. Und mich mehr und mehr zurückziehen lassen von jenen, bei denen ich unbeschwerter Heiterkeit befürchten musste. Weil ich sie nicht ertragen konnte.

Gut, ich habe mir hin und wieder einen Dementen-Witz erlaubt, um den Überdruck aus dem Kessel zu lassen. Aber das waren natürlich sehr durchschaubare Versuche, auszubrechen aus einer Situation, die mir auf Schultern und Gemüt lastete. Obwohl die Hauptlast ja

immer bei meiner Mutter lag. Sie war es, die täglich seine Stimmungen auffangen musste. Und bis zu 27 Mal am Tag mit seinem Wunsch konfrontiert war, zu sterben.

Dabei wollte er natürlich nicht sterben. Er wollte nur nicht mehr dieses Leben.

Wann beginnt der Tod? Wenn man aufgehört hat zu atmen? Oder schon, wenn man sich nicht mehr lebendig fühlt? Wenn man aufsteht und sich gleich wieder hinlegen will, weil das, was vor einem liegt, nicht anders zu werden verspricht als das schon gestern Erlebte. Und am Tag zuvor. Wenn man nur noch seinen Schatten spürt.

Idealerweise hätte mein Vater eine Haltung zum Tod gehabt. Vor einigen Jahren noch sagte er mir, er habe keine Angst vor dem Tod als solchem, nur vor dessen Art: „Er kann einen sanft oder fürchterlich holen.“

Natürlich hatte er gehofft, dass er ganz diskret aus dieser Welt gezogen werde. Ohne viel Aufhebens. In einer guten Laune vielleicht. In jedem Fall gnädig. Aber dann hatte er seinem eigenen stückweisen Sterben zuschauen müssen. Merken, wie jeden Tag etwas Neues in ihm verloren ging.

F

Fünf Jahre zuvor hatte eine Computertomografie bei meinem Vater zum ersten Mal einen massiven Gehirnschwund offenbart. Das Heimtückische an der vaskulären Demenz, die als Folge oft kleiner Schlaganfälle entsteht: Der Patient ist sich, anders als bei der Alzheimer-Erkrankung, häufig viel länger seines Zustandes bewusst. Sein Verstand leistet mehr als sein Gedächtnis.

Er weiß zumindest vage, was er hätte wissen müssen. Und leidet darunter. Vor zwei Jahren ein erneuter Schlaganfall, der ihm einen Großteil der verbliebenen Sprache raubte, die in seiner Demenz bis dahin so kreative und poetische Bilder hervorgebracht hatte.

Vorbei nun die Zeiten, in denen er sich am Telefon meldete mit: „Hier spricht dein verwirrter Vater.“ Als er verkündete, in seinem Kopf aufräumen zu

Vorbei nun die Zeiten, wo er sich am Telefon meldete mit: »Hier spricht dein verwirrter Vater.«

wollen, Unebenheiten auf der Straße „Verbösungen“ taufte und meine Freundin „eine gute Rockwahl“ nannte und, immer noch um seine Wirkung bedacht, ausrichten ließ: „Entschuldige mich bitte für meine Inhaltslosigkeit, aber ich bin nur noch ein halber Held.“

Die Wörter hatten sich von ihm, dem einst redegewandten Rundfunkredakteur, abgewandt.

Die Krankheit hatte ihm die Heimat genommen, aber natürlich auch uns. Denn das Haus war auf eine Art nun zur Hälfte ja unbewohnt. Inzwischen ist es verkauft, meine Mutter in eine kleine Wohnung gezogen, die materiellen Spu-

ren meines Vaters eingedampft auf wenige Erinnerungsstücke: das alte Nussholzbarometer, dem er in besseren Zeiten allabendlich durch Beklopfen mit der Fingerkuppe eine Tendenz zu entlocken versuchte; etliche Alben voller Jugendfotos, auf denen er eine frappierende Ähnlichkeit mit mir hat; ein paar Schallplatten; ein Briefwechsel mit Golo Mann.

Und die Erinnerungen an seine Jugend, an denen er jahrelang schrieb, ohne sie uns zeigen zu wollen, weil sie offenbar nicht seinem eigenen Anspruch genügten.

Heute hüte ich sie wie einen Schatz, weil sie mir viel über ihn und damit auch

Horst Wenderoth auf den Feldern hinter dem Haus. Jeden Tag, so schien es dem Sohn, ging etwas verloren im Vater



»Normal ist es, zu sterben.

Aber für denjenigen, den es trifft, ist es alles andere als normal.«

über mich erklären. Und was ich erst spät begriffen habe: Weil seine Kindheit der letzte Rettungsanker in seiner Krankheit wurde. Weil seine einzig verbliebene Zukunft die Vergangenheit geworden war.

Ich habe das Gespräch über den Tod mit ihm erst spät gesucht: Als mein Vater bereits dement war. Solange der Tod noch weit weg war, hatte er sich als Thema nicht gerade aufgedrängt.

Vielleicht war es bis dahin auch ein gänzlich unmögliches Gespräch gewesen, das wir aus gutem Grund nie gesucht hatten. Weil es immer eine Linie berührt hätte, hinter der etwas Unaussprechliches lag.

Wer möchte schon mit der Todesangst des eigenen Vaters konfrontiert werden? Ein Vater hat tapfer zu sein, sein Schicksal in Würde hinzunehmen und irgendwann zu gehen. Aber bitte keine Larmoyanz. Keine vertränten Augen in der Abflughalle. Wir wünschen uns Größe von unseren Vätern.

Ich mag nicht mehr auf der Welt sein. Meine Freunde sind alle tot. Warum nicht ich?

Weil du bestimmt bist, länger zu leben als sie.

Und ich muss das aushalten?

Heute bin ich sehr dankbar, dass wir über alles gesprochen haben, als es noch ging. Es gibt eigentlich nichts, was in unserem Verhältnis noch der Klärung bedurfte hätte. Alles ist gesagt, alles getan. Keine Vorwürfe, nur längst Verziehenes. Ich danke ihm, für alles, was er mir beigebracht hat.

Natürlich gibt es auch ein paar Eigenschaften, für die ich ihm weniger dankbar bin. Mein Vater war ein leiser Mensch und hatte eine feine Seele. Männlichkeit hat er mich nicht gelehrt. Zeit seines Le-

bens war er konfliktscheu, zweifelnd, zögerlich und kaum in der Lage, Entscheidungen zu treffen, selbst wenn dies erforderlich gewesen wäre.

Mir fällt ein Zitat des italienischen Schriftstellers Luigi Malerba ein, der einmal sinngemäß über Rom schrieb: Bei genauerer Betrachtung hat die Stadt vielleicht mehr schlechte als positive Seiten. Doch die positiven wiegen die schlechten bei Weitem auf.

So ähnlich könnte man es wahrscheinlich auch von meinem Vater sagen.

Positiv: eine reflektierte Distanz zu sich selbst, die sich daraus ergebende Selbstironie, einen weitgehend gelassenen Lebensansatz, dem Karrierestreben vollständig unwichtig war. Als man ihm einmal vorschlug, die Leitung einer Abteilung zu übernehmen, verneinte er, weil er Konferenzen nicht mochte und mittags lieber schwimmen ging.

Er liebte es so zu arbeiten, dass er im Grunde nie urlaubsreif wurde. Er hatte aber auch ein Freiheitsbedürfnis, dem jede Art von Reglement zuwider war. In vielem erkenne ich mich wieder, in seinen Schwächen, seinen leisen Stärken. Und den offensichtlichen. Die Selbstironie hat er mir mitgegeben, die Liebe zur Musik, das Schreiben, eine recht weitreichende Fantasie. Und die Überzeugung, dass sich die meisten Dinge im Leben von selbst regeln. Aber auch jene Art von Zögerlichkeit, die einen Menschen zwar sympathisch machen kann, kühne Lebensorientierungen aber eher verhindert.

Der Arzt und Philosoph Viktor von Weizsäcker unterschied in der menschlichen Existenz fünf „pathische Kategorien“: Der Mensch stehe dem Leben aus der Perspektive des Müsselfs, Sollens, Wollens, Könnens und Dürfens gegenüber.

Das Müsself ist für ihn „der Karfreitag des menschlichen Daseins“, die Krönung menschlichen Leids. Besonders im

Wollen zeigt sich das Ich, das Sollen enthält Weisung und Aufforderung, das Können drückt die zukunftsweisenden Möglichkeiten des Menschen aus. Das Dürfen ist für Weizsäcker der „Ostermorgen“, des menschlichen Daseins, der dem Karfreitag des Müsselfs folgt. Es steht für Geburt und Wiedergeburt, Transformation und Erweckung. Der Mensch darf seine Ruhe finden. Sterben. Erlösung erfahren.

In einem umfassenden Sinne hat mein Vater vielleicht nicht wirklich viel gut gekonnt, aber das Wenige durchaus überzeugend. Er hat nicht viel gemusst, und was er sollte, hat ihn wenig gekümmert. Im Wollen war er schwach, aber das Dürfen hat er weitgehend ausgeschöpft – bis auf einen letzten Wunsch: Er hätte sich gern früher verabschieden dürfen. Nur hat man ihn nicht gelassen.

Bei Patienten, die unter vaskulärer Demenz leiden, stehen, zumindest laut Lehrbuch, die sogenannten exekutiven Störungen im Vordergrund. Die Planung und Ausführung komplexer Handlungen: einen zerlegten Kugelschreiber wieder zusammensetzen; mit der Fernbedienung klarkommen; sich in der richtigen Reihenfolge anziehen; dem Tag eine Struktur geben.

Wenn Forscher bei Mäusen eine solche Störung provozieren, sind die nicht mehr in der Lage zu entscheiden, ob sie von A nach B gehen sollen. Sie verlieren ihr Ziel aus den Augen.

S

Sich selbst zu töten ist so gesehen eine unlösbare Aufgabe: „Ich habe im Bett gelegen und mir überlegt, wie könntest du es denn machen mit deinem Selbstmord? Und dann hab ich's beiseite gelegt, weil ich wusste, dass ich es nie kann. Ihr habt einen schweren Gang mit mir. Du weißt ja, dass ich krank bin hier oben. Ich bin stark geschädigt. Ich habe keinen Nutzen mehr für andere. Und keinen Sinn. Man hat mich ausgeschaltet. Ich liefere nichts mehr. Nur noch Tränen.“

Mit dem Alter, sagen die christlichen Mystiker, gilt es, seine Geburt zu vollenden. Der Benediktinerpater (und Zenmeister) Willigis Jäger hält Leben und Tod nur für scheinbare Gegensätze. „Es



Horst Wenderoth ruht auf einem Pflegebett im Wohnzimmer

Viola Wenderoth mit einem Gemälde von Vater und Sohn. Gelegentlich inspiriert es Andreas zum imaginären Zwiegespräch mit dem Verstorbenen



Mit zunehmender Erkrankung spürt der Vater mehr und mehr seine Hilflosigkeit

schließt sich nicht ein Tor, es öffnet sich, wenn wir sterben.“ Daher sei der „Untergang“ immer auch der Übergang in eine andere Existenzform, sozusagen ein Überleben anderer Art. Jäger schreibt: „Wenn ein Tänzer einen Schritt verlässt und einen neuen macht, ist das nicht der Untergang des Tanzes. Wenn ein Geiger den nächsten Ton spielt, ist es nicht der Untergang der Melodie, sondern der Fortgang der Musik.“

Aber wie hätte man das einem Demennten sagen können?

Gern hätte ich meinem Vater einen wie Michel de Montaigne zur Seite gestellt. Jenen Mann, der im 16. Jahrhundert, auf der Schwelle zwischen Mittelalter und Neuzeit, in einer Epoche der Bürgerkriege, in der sich viele Gewissheiten aufzulösen schienen, eine eigene Art des Denkens entwickelte.



Das Fortschreiten der Demenz lässt den sonst so sanftmütigen Vater zuweilen auch aggressiv werden

M

Mein Vater hat Montaigne, soweit ich weiß, nie gelesen, aber ich weiß, dass er ihm gefallen hätte. Montaigne tat nur, was ihm nötig schien, und nichts, wozu man ihn nötigte. „Freiheitsdrang und Müßiggang“ zählte er zu seinen wichtigsten Charaktereigenschaften.

Und über nichts schrieb er so viel wie über den Tod. Montaigne bietet zur Tröstung an: dass Alter und Krankheit uns ans Sterben gewöhnen.

„Der Tod ist weniger zu fürchten als nichts, wenn es etwas Geringeres als nichts gäbe. Er betrifft euch weder tot noch lebend: Lebend nicht, weil ihr seid; tot nicht, weil ihr nicht mehr seid ... Ihr sterbt schon, während ihr noch lebt. Denn ihr habt den Tod hinter euch, wenn ihr nicht mehr am Leben seid. Habt ihr euer Leben genutzt, so seid ihr satt, steht zufrieden auf und geht! Habt ihr nicht verstanden, es zu nutzen, war es euch unnütz, was kümmert es euch dann, es zu verlieren?“

Wie schade, dass solche Sätze, die den Blick weiten können, meinen Vater nicht mehr erreichen konnten.

Mama sagt, du willst sterben ...

Ich spüre die Schwäche.

*Du musst sie hinnehmen,
es geht allen alten Menschen so.*

*Ich habe mich noch nicht abgefunden
mit dem Gang der Dinge.*

*Du hast ein erfülltes Leben gehabt,
und könntest ja auch sagen, alles
schön gelaufen, aber nun bin ich nicht
mehr so stark ...*

*Wenn ich zu dem Punkt käme, hätte
ich etwas Wichtiges erreicht.*

Hast du Angst vor dem Sterben?

Ja.

Warum?

*Ich sträube mich gegen alles, was mir
schwerfällt. Weil es mir schwer wird.
Weil ich mich lieber ausruhe.*

Kirchhof Berlin-Marienfelde. Vierter Gang rechts an hohen Tannen vorbei durch das schmiedeeiserne Tor. Urnengrab Nr. 12. Ein kleiner angeschrägter Granitstein am Fuße eines Marmor-Engels: Horst Wendoroth, Geburts- und Todestag in kursiver Schrift.

Hinter dem Engel, der eigentlich zu einem anderen Familiengrab gehört, aber

nun auch über meinen Vater wacht, steht eine kleine Holzbank. Auf der sitze ich zusammen mit meiner Mutter. Wir schauen auf die Rosen, die wir ihm mitgebracht haben, und freuen uns an der Stille des Ortes.

Vor einigen Jahren, als es noch ging, haben sich meine Eltern darüber unterhalten, wo sie möglicherweise einmal begraben sein wollen.

Ein kleines eingezäuntes Grundstück fernab der normalen Friedhöfe – die für die Angehörigen ja immer auch eine Verpflichtung sind – schwebte meiner Mutter damals vor. Ohne Stein und Blumenschalen (verboten!) und den Durchgangsverkehr normaler Friedhofsgräber, dafür im Schatten einer hohen Eiche oder, wunschweise (die günstigere Variante), auch unter einem Nadelbaum.

„Das ist wunderbar, in der Natur, völlige Ruhe“, hatte meine Mutter gesagt, und gehofft, sie könne mit ihrem Werben den Vater auf ihre Seite ziehen.

Der hatte sich natürlich nicht geäußert, finale Entscheidungen waren nun wirklich nicht seine Sache. Außerdem erschien ihm das Thema damals schon unangenehm und äußerst verdrängenswert.

Im Grunde grenzte es bei der emotionalen Gemengelage meines Vaters an ein kleines Wunder, dass überhaupt ein Testament existierte.

Später hat er sich, wieder unter dem sanften Druck meiner Mutter, nach jahrelangem Aufschub sogar bereit erklärt, eine Patientenverfügung zu unterschreiben. Damit war er bei diesem heiklen Thema aber bereits an seine Grenzen gegangen und wünschte nun, nicht mehr damit belästigt zu werden.

Erst als der Tod schon hinter der Gardine stand, war seine Gesprächsbegeitschaft gewachsen. Aber nicht immer konnte (oder mochte) er so klar formulieren wie an diesem späten Herbsttag vor zwei Jahren.

Was beschäftigt dich heute?

Mein Leben, wie es jetzt auszulaufen scheint.

Was kommt dir dabei in den Sinn?

Mir ist bewusst, dass der Vorgang des Alterns, wie er nun mich erwischt hat, inoperabel ist, und das macht mich oft sehr traurig.

Nun könnte man sagen, das ist in einer bestimmten Weise normal...

Natürlich kann man sagen, dass das Unnormale normal ist. Normal ist, zu sterben. Aber denjenigen, den es trifft, für den ist es alles andere als normal, geradezu undenkbar.

Wird man erwachsener, wenn der Vater stirbt? Oder wird der Grund, auf dem man steht, plötzlich brüchig, weil man mit Nachdruck an die eigene Endlichkeit erinnert wird? Weil die Wurzeln des Bau-

mes nun beschnitten sind und unklar ist, wie stabil er noch steht?

Einmal bin ich schweißgebadet aus einem Alptraum erwacht, in dem ich meinen Vater in drastischen Bildern sterben sah. Natürlich hat mich die Trauer eingeholt, mit Verzögerung, ein halbes Jahr später. Eine Weile bin ich herumgelaufen, als hätte man mir Gewichte an den Körper gehängt.

Aber allmählich wird es leichter. Und wenn ich an ihn zurückdenke, tue ich es mit einem Lächeln. Sein Tod steht längst nicht mehr im Vordergrund meiner Erinnerung. Und eigentümlicherweise oft auch nicht mehr die Zeit seiner Demenz.

Stattdessen sehe ich ihn wieder als agilen Mann, selbstironisch und unterhaltend, ungemein belesen und dennoch völlig uneitel. Die Leerstelle meines Vaters ist mit meinen Gedanken an ihn gefüllt. Natürlich vermisste ich ihn, aber ich habe ihn auch schon vermisst, als er noch lebte.

In einem gewissen Sinne ist er auch immer noch da. Manchmal bin ich im imaginären Zwiegespräch mit ihm. In meinem Büro hängt ein gemeinsames Bild von uns. In meinem Rücken. Eine Kraft, die hinter mir steht. Oft schau ich ihm in die Augen und werfe ihm ein Küsschen zu.

Manchmal erzähl ich ihm von meinen Tagen und frage ihn auch um Rat. Auf einiges weiß auch er keine Antwort. Er will mir nicht glauben, dass Deutschland schon in der Vorrunde der WM ausgeschieden ist. „Doch Papa, die haben's verbockt!“

Der Tod meines Vaters hat mir meine eigene Vergänglichkeit vor Augen

geführt. Und mich damit natürlich ein Stück verändert. Niemand ist mehr ganz der Gleiche, wenn er durch diese Einsicht gegangen ist.

Jeder Anflug von Selbstüberschätzung oder gelegentlicher Arroganz bleibt auf der Strecke, wenn das Ego mit der Gewissheit konfrontiert ist, in absehbarer Zeit allenfalls noch ein Tropfen in einem großen Ozean zu sein.

Vielleicht wird man, wenn man es nicht vorher schon ausreichend lernen durfte, demütiger – in jedem Fall vollständiger. Weil man im besten Fall ein Stück mehr vom Leben begriffen hat.

An den langen Tagen seiner Krankheit, da ich im Wohnzimmer bei ihm saß, hatte ich manchmal einen Traum: Im Morgengrauen, als meine Mutter noch schläft, schiebt er das große Pflegebett so vor das Sofa, dass er, wenn er aus dem Stand beschleunigt, einen günstigen Winkel hat, der ihm den nötigen Schwung verschafft. Genau wie bei einer Sprungschanze.

Lange hat er auf diesen Moment gewartet, sich innerlich darauf vorbereitet, jetzt ist er bereit. Er hat sich seine Schiebermütze lässig in die Stirn gezogen und den roten Schal umgewickelt, das Bett röhrt und vibriert unter ihm. In dem Moment, als die Schwester am Gartentor klingelt, gibt er Vollgas und fliegt durch die Scheibe.

Das Glas splittert, aber er ist jetzt unverwundbar, er rauscht über die Hecke und reißt die Steuerung hoch, sodass er noch vor dem Giebel des Nachbarhauses schnell an Höhe gewinnt.

Er spürt die kühle Morgenluft weich auf seiner Haut, sieht Häuser und Felder vorbeifliegen, die Menschen ganz klein und unbedeutend. Er fühlt sich unendlich frei und lebendig. Beinahe wie neu geboren. Die Welt liegt ihm zu Füßen und sein ganzes Leben noch vor ihm.

Auch ich stehe dort unten und winke ihm, ein winziger Punkt auf der Terrasse vor seinem Haus. Er ist schon zu weit entfernt, um zu erkennen, dass in meinem Gesicht Abschiedsschmerz steht, aber auch Freude: Wo immer es ihn hinfriegt – ich lasse ihn ziehen.

ANDREAS WENDEROTH, Jg. 1965, lebt in Berlin. Noch zu Lebzeiten seines Vaters beschlossen beide gemeinsam, die Geschichte des Erkrankten öffentlich zu machen.



Stationen eines Lebens: die Hochzeit, der Vater am Kinderwagen, mit Kollegen und Ehefrau. Und rechts unten: der Autor als Kind im Bademantel



Trauerfeiern sollen
heute möglichst
individuell sein, daher
bieten Bestatter
eine Vielzahl von
Arrangements an, wie
hier in Bremen die
Aufbahrung vor dem
»Tor zum Licht«

Eine neue Kultur der Erinnerung

Text: Christoph Kucklick

Fotos: Prisca Kranz



Tradierte Riten des Gedenkens – wie eine kirchliche Trauerfeier und die anschließende Erdbestattung – sind in den vergangenen Jahren immer seltener geworden

Eine letzte Ruhestätte im Wald, die Asche verstreut am Fuße eines Wasserfalls oder sogar gepresst zu einem Diamanten: Die Zeiten, in denen alle Verstorbenen ausnahmslos in normierten, herkömmlichen Gräbern eines städtischen Friedhofs beerdigt wurden, sind vorbei. Die Individualisierung des Lebens setzt sich fort bis in den Tod



Eine Totenwanderung hat begonnen, eine moderne. In ihrer letzten Verwandlung, als zwei bis vier Kilo Asche, reisen Verstorbene in die Schweiz, die Niederlande und andere Länder, wo es erlaubt ist, sie von Heißluftballons und Leichtfliegern hinabwehen zu lassen, von Gipfelkreuzen und über Waldlichtungen.

Man sät sie auf Almwiesen und streut sie in Wasserfälle, sie säumen Felswände und schmiegen sich in Waldböden; manche vergehen in den Funken schauern von Silvesterraketen, einige auch werden zu Diamanten gepresst und schaukeln fortan in den Ohrringen und Halsketten ihrer Kinder – eine große Unruhe hat die Toten erfasst. Oder ist es die heutige Form der Ruhe?

Bislang tritt nur eine kleine Minderheit solche Reisen an, aber sie ist die Vorhut einer Bewegung, die nur eine Richtung kennt: hinaus aus den Erdgräbern, fort von den Friedhöfen. Oder zumindest: hin zu anders gestalteten Friedhöfen.

Nur noch ein gutes Drittel aller Deutschen wählt die ewige Ruhe im Sarg, eingebettet in die normierten Erdgräber der rund 32 000 Friedhöfe hierzulande: Einzelgrab 2,20 mal 0,90 Meter, Doppelgrab 2,20 mal 2,10 Meter, angemietet meist für 25 Jahre.

Auch Form und Material der Grabsteine, sogar der Blumenschmuck waren – und sind es noch oft – präzise vorgegeben, denn das war die Idee der Friedhöfe: Die Neuankömmlinge im Jenseits hatten sich der Ordnung der Toten zu fügen, ihre Individualität sollte aufgehen im Raster der Gemeinschaft.

Dazu passten die Rituale, die noch vor einigen Jahren viele Menschen beherrschten und die Sicherheit gaben, in der Trauer nicht allein zu sein: Die Leichen wurden daheim aufgebahrt und

ausgesegnet, zur Grablegung sprach der Pfarrer nicht von der Einzigartigkeit des Toten, sondern von der Gleichheit der Auferstehenden.

Es gab das Sechswochenamt, das Trauerjahr, das Jahrgedächtnis und die Seelenmessen. Und auf dem Land liegt noch heute hie und da ein Totenhemd bereit und für den Sarg die Notdielen.

Es sind dies vergangene Begriffe einer Bestattungskultur, die verweht wie Streuasche. Denn die Lebenden wollen ihren Tod nicht mehr aus den Händen geben. Sie wehren sich, im Jenseits jemand anderes zu sein, als sie im Diesseits gewesen sind.

Dieses Pochen auf die eigene Einmaligkeit verwandelt die Friedhöfe, wie der Frankfurter Soziologe Thorsten Benkel bei Forschungsgängen über mehr als 200 Gräberfelder entdeckt hat. Er stieß auf eine bunte Welt des Todes und Erinnerns.

Auf Grabsteinen liegen nun Zahnbürsten und Rasierapparate der Verstorbenen, deren Lieblingsschokolade oder eine Flasche vom Lieblingsbier. Die Hinterbliebenen drapieren Skateboards auf

DIE PFLICHT, DAS EIGENE LEBEN ZU GESTALTEN, ERSTRECKT SICH LÄNGST BIS INS JENSEITS

Grabplatten, lassen Miniaturautos vor Urnenwänden baumeln und legen Telefone der Toten ab – als könne man die jederzeit erreichen.

Einmal bestaunte Benkel die lebensgroße Statue eines 18-jährigen Fußballspielers im Trikot seines Vereins. „Der Rückblick auf das individuelle Leben“, sagt er, „wird wichtiger als der Ausblick auf den Tod“.

Wie gründlich die Individualisierung den Friedhof erreicht hat, kommt besonders in Fotos zum Ausdruck, die in Deutschland früher nahezu unbekannt

waren an Grabsteinen und die sie nun immer häufiger zieren.

Meist sind es keine professionellen Aufnahmen, keine würdevollen Porträts, sondern Schnapschüsse und Beiläufiges: vom eigenen Hund, vom Einkauf im Getränkemarkt, beim Kegeln. Es geht, so Benkel, nicht mehr um den Beweis einer mustergültigen bürgerlichen Existenz, sondern um das echte Leben, „die Feier der persönlichen Einzigartigkeit“.

Diesem Hang zum Leben gemäß, finden die Toten auf den Friedhöfen mit denen zusammen, die sie auch im Alltag begleiteten. Das hat in den 1990er Jahren begonnen mit den HIV-Kranken, die eigene Grabfelder anlegten, um ihrer speziellen Trauer Grund und Boden zu geben.

Heute gibt es solche „Clanfriedhöfe“, wie sie der Erlanger Theologe Reiner Sörries nennt, an vielen Orten. In Gelsenkirchen können sich Schalke-Fans in Sichtlinie zum Stadion in einer Art Arena beerdigen lassen, mit genau 1904 Gräbern samt gestaffelten Preisen – je nachdem, ob man im Rang ruhen will oder nahe am Spielfeld, das aus einem riesigen gepflanzten Schalke-Logo besteht.

Es gibt inzwischen „feministische“ Grabfelder nur für Frauen, Bestattungsorte für Atheisten, für Buddhisten und für totgeborene Fötus „unter 500 Gramm“. Der Volksbund Deutscher Kriegsgräberfürsorge bietet eigene Flächen für seine Mitglieder, und der WWF erlaubt es Spendern, sich unter dem Naturschützer-Logo zur letzten Ruhe betten zu lassen.

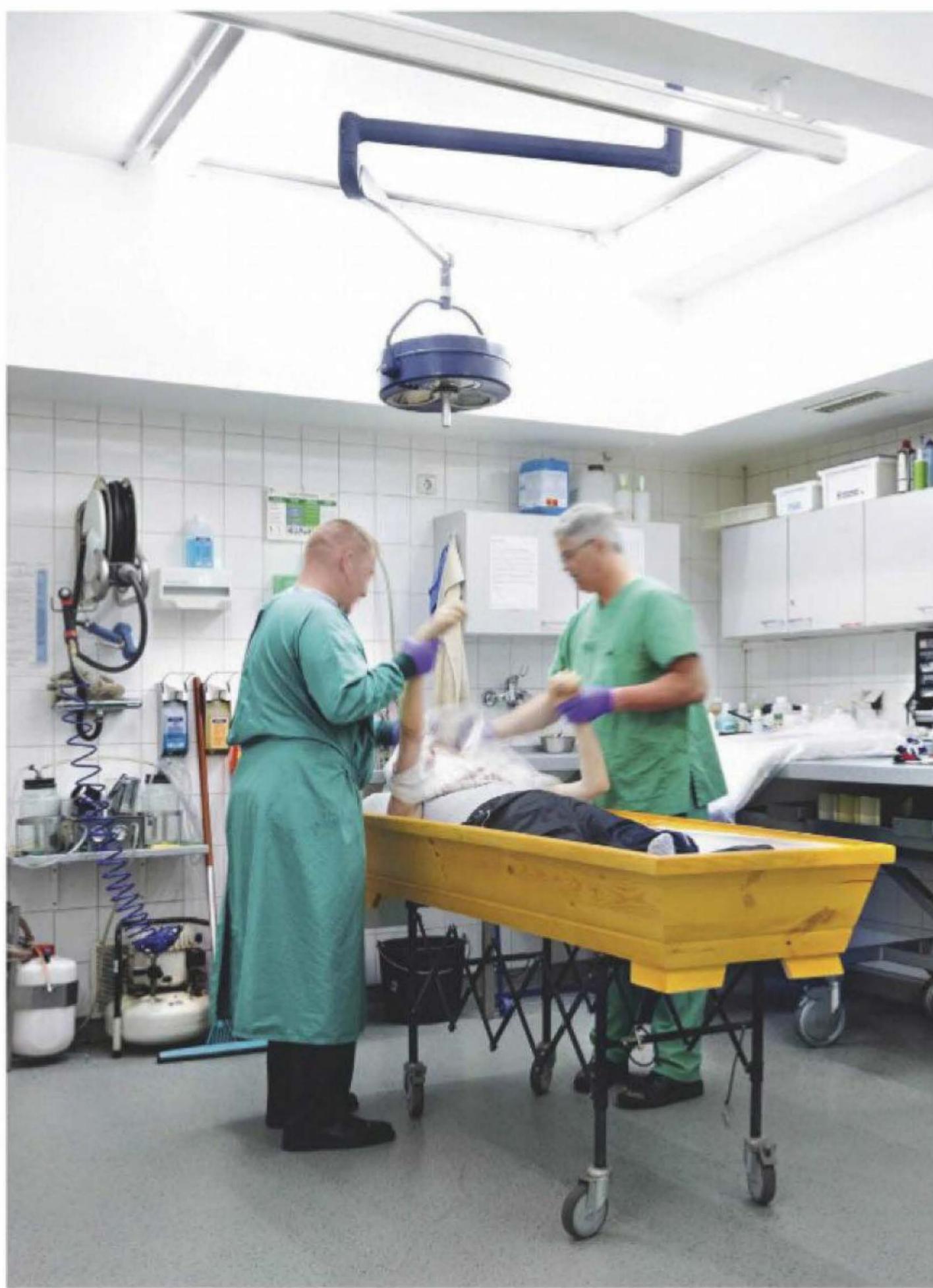
Das Grab wird zum Bekenntnis.

Wird es bald Friedhöfe für SPD-Mitglieder oder Porsche-Fahrer geben? Wahlweise mit Willy-Brandt-Büste oder Sportlenkrad?

Dies wäre nicht verwunderlich, denn die Kommunen sehen sich gezwungen, die Friedhöfe – nun ja – attraktiver zu machen. Denn statt sich in großen Erdgräbern beerdigen zu lassen, bevorzugen bald 70 Prozent der Menschen die deutlich günstigere Einäscherung; in manchen Gebieten sind es fast 90 Prozent.

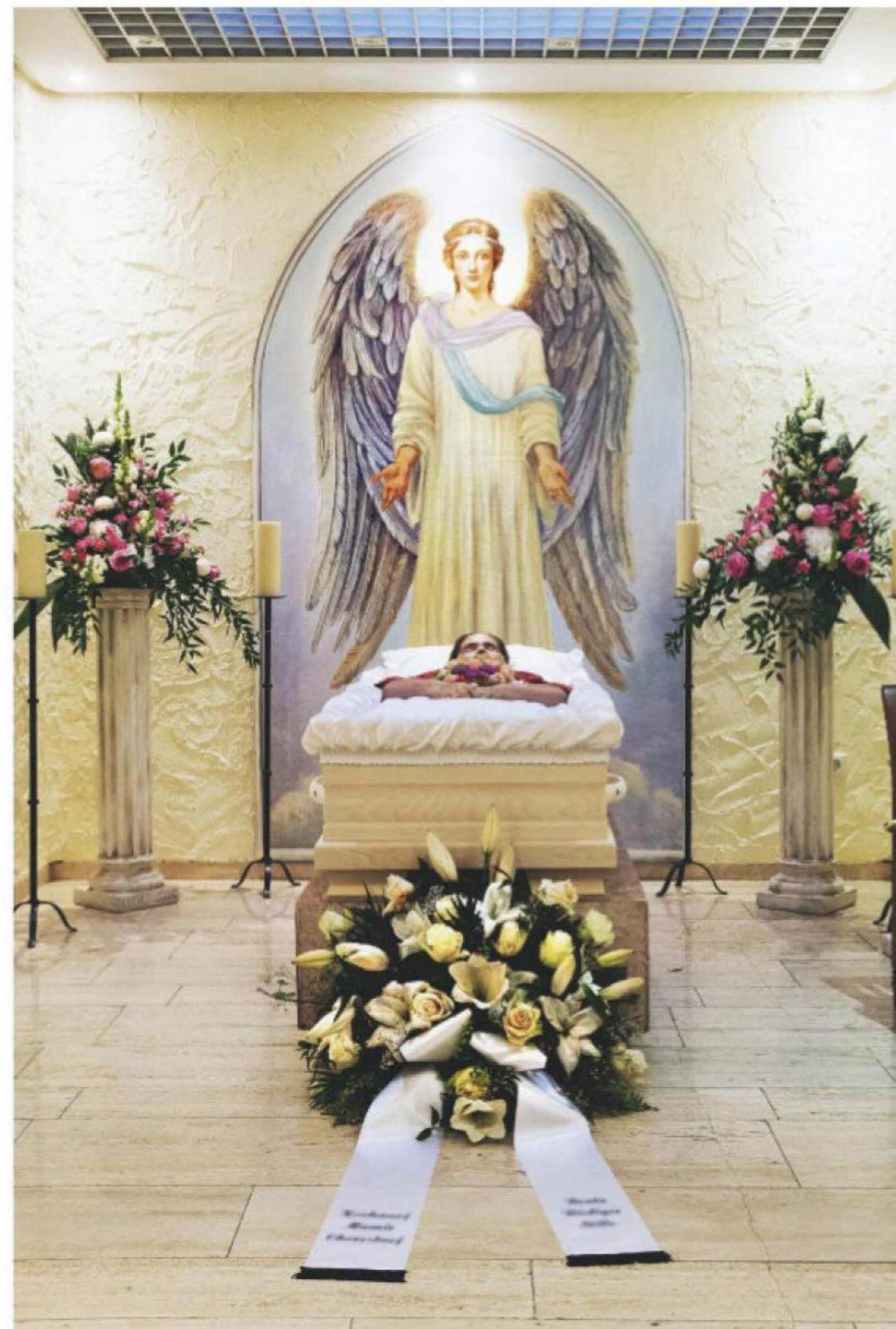
Die Behältnisse füllen Urnenwände, oder sie werden in Friedwäldern und Ruheforsten zwischen Bäumen beerdigt. Das hat zur Folge, dass den Friedhöfen die Einnahmen aus den lukrativen Erdgräbern fehlen, weshalb sie sich hier und da von kommunalen Profit-Centern zu Orten auch des finanziellen Verlustes

Verstorbene im
Kühlraum eines Be-
statters: Nur noch
jeder dritte Deutsche
möchte in einem Sarg
beerdigt werden



Thanatologen bereiten einen Verstor-
benen für die Aufbahrung vor: Noch im
Tod wollen wir diejenigen bleiben,
die wir zu Lebzeiten waren

Bestatter, Trauerredner, Floristen und
Ritualdesigner: Eine Korona von
Spezialisten hilft bei der Gestaltung
des passenden Abschieds







Auch die Wahl eines namenlosen Grabs kann Individualität ausdrücken – als bewusste Abkehr von der Tradition

gewandelt haben. Und dieser Trend könnte sich noch verschärfen, wenn neben der Feuer- und Erdbestattung auch andere Begräbnisformen zugelassen werden sollten.

In einigen US-Bundesstaaten, in Kanada, Großbritannien und Australien ist längst die als besonders umweltschonend geltende „Resomation“ möglich – ein Verfahren, bei dem der Leichnam unter hohen Temperaturen in konzentrierter Lauge aufgelöst wird. Übrig bleibt lediglich eine sirupartig zähe braune Flüssigkeit, die bedenkenlos mit dem Abwasser entsorgt werden kann, sowie Knochenreste, die zu Pulver zermahlen als Inhalt für eine Urne taugen.

Im US-Staat Washington sind zudem bereits spezielle „Biokisten“ erlaubt, in denen Verstorbene über einen Zeitraum von vier bis sechs Wochen durch Mikroben kompostiert werden. In der zurückbleibenden Erde – sie ergibt rund einen Kubikmeter – können Angehörige dann zum Beispiel einen Baum pflanzen.

solche Verfahren mögen hierzulande noch schwer vorstellbar sein. Doch manche Gemeinden verlieren bereits heute Hunderttausende Euro pro Jahr, manche Städte Millionen, weil sie Flächen zu pflegen haben, in die sich immer weniger Menschen betten lassen wollen. Auch deshalb lockern die Verwaltungen ihre Friedhofssatzungen und erlauben neue Freiheiten der Grabgestaltung.

Oder sie überlegen, Solaranlagen neben die Gräber zu stellen – der Todesacker soll dann wenigstens energetisch produktiv werden. Oder sie verpachten, wie im verarmten Gelsenkirchen, die Flächen an Gärtner, die auf eigenes wirtschaftliches Risiko nicht nur das finale Schalke-Stadion eingerichtet haben, sondern auch ein Gräberfeld mit japanischer Anmutung und eines in nostalgischem Zechen-Look.

Schon macht das böse Wort von der „Center-Parcierung“ (nach den Freizeit-

stätten gleichen Namens) der Friedhöfe die Runde, also deren Verwandlung in Spaßflächen des Todes, Rummelplätze für die Ewigkeit. Gern wird auf Italien verwiesen, wo es Kalender gibt, in denen sich Models vor Särgen räkeln, und auf die USA, wo im Fernsehen eine Bestatter-Show läuft.

Hat der schlechte Geschmack den Tod erreicht? Die Bestattung: ein weiteres Event im Kalender der Eitel- und Peinlichkeiten der selbstverliebten Postmoderne?

Es wäre eine Lüge zu behaupten, dieser Gedanke würde sich nicht einstellen angesichts des wichtigsten Elementes der neuen Bestattungskultur: der Trauerfeier. Auf sie konzentriert sich inzwischen alle

DER RÜCKBLICK AUF DAS INDIVIDUELLE LEBEN WIRD WICHTIGER ALS DER AUSBLICK AUF DEN TOD

Aufmerksamkeit für einen gelungenen Abschied. Mit seltsamen Folgen.

Eine Berliner Bestatterin erzählt, wie sie einem altgedienten Bundesbahner einen Spielzeugzug aus Knete auf den Sarg zu kleben hatte, um Individualität herbeizubringen. Sie dekorierte die Bestattung eines Hertha-Fans mit blau-weißen Wimpeln und Bannern oder umringte die Urne eines leidenschaftlichen Skatpielers mit Assen. Und beim Abschied von einem „typischen Eckkneipengänger“ wünschten sich die Freunde ein Lied mit der Zeile: „Wenn du Pech hast, dann scheißen sie dich zu.“ Da allerdings wurde es sogar der Bestatterin mulmig.

Um es nicht derart entgleiten zu lassen, kümmern sich immer mehr Menschen akribisch um ihr Ende: Sie bestimmen die finale Musik, schreiben schon mal die Gästeliste der Feier, geben dem Trauerredner vor, was er sagen darf – und was auch im Tod verschwiegen bleibt.

Wer das Meer liebt, kann dort seine letzte Ruhe finden. 2017 wählten in Deutschland rund 20 000 Menschen eine Seebestattung in der Nord- oder Ostsee, Tendenz steigend





Die Feuerbestattung ist in Deutschland die am häufigsten gewählte Form der Beisetzung



Da in den vergangenen Jahren Einäscherungen immer beliebter geworden sind, gibt es inzwischen ein großes Angebot an Schmuckurnen, etwa aus Keramik oder Holz



bis ins Jenseits erstreckt sich inzwischen die moderne Pflicht, das eigene Leben zu gestalten. Und vielleicht ist es so, dass der Tod dem Leben lange Zeit hinterherhinkte und dass er erst jetzt in der Vielfalt und der Unübersichtlichkeit des 21. Jahrhunderts ankommt.

Das ist so anstrengend wie das Leben selbst, für die Sterbenden wie für die Hinterbliebenen. Und weil Priester nur noch optionale Trauerbegleiter sind, hilft inzwischen eine Korona aus Helfern und Spezialisten bei der Gestaltung von würdigen Trauerfeiern: Bestatter, Trauerredner, Musiker, Ritualdesigner. Sie alle sollen das Paradox bewältigen, einer entritualisierten Bestattungskultur die Rituale zurückzugeben, aber eben ganz individuell.

Einer der Designer verspricht auf seiner Homepage, dass er jeden Ort in einen der Trauer verwandeln kann – ob nun Vereinsheim, Wohnzimmer oder Garten.



Vielen Menschen gefällt der Gedanke, ihre Asche zurück in den Kreislauf der Natur zu übergeben – wie bei dieser Bestattung an einer Baumwurzel in der Schweiz

Und er verheißt tatsächlich „ein fulminantes Ende“ beim Abschied, „z. B. eine Trauerrallye, ein Gartenfeuerwerk oder einen Chansonabend“.

Je individueller die Feiern werden, desto leichter fällt es allen, die nicht dabei waren, sich zu mokieren – was dem einen seine Einmaligkeit, ist dem anderen ein Rätsel.

Dabei stecken alle heute in der gleichen Trauerfalle: Bei den Abschiedsfeiern wird nicht mehr, wie früher, ein bestimmtes Verhalten verlangt, eben die Befol- gung der kollektiven Rituale, sondern es soll ein Gefühl entstehen.

Trauer, so der Theologe Sörries, be- steht heute vor allem in Emotionen, in Hingabe an den Schmerz. Dafür ste- hen die großen, schluchzenden Kollektiv- feiern nach dem Tod etwa von Lady Diana oder Robert Enke, die halfen, den neuen Tränenkult einzuüben.

Der verlangt unbedingten Einsatz, wie ein recht neuer Begriff verrät: „Trauer- arbeit“. Von den Hinterbliebenen wird eine emotionale Anstrengung verlangt, sagt Reiner Sörries, ein aktives Tun. Auch Trauer ist nun eine Leistung.

Damit aber wird die Abschiedsfeier riskant, sie kann auch schiefgehen: Die Gefühle stellen sich möglicherweise nicht genügend ein, die Erinnerung bleibt blass. Doch sogar dafür gibt es mittlerweile Abhilfe. Einer der Ritualdesigner bietet Trauer-Wiederholungen an: Ist der erste Abschied misslungen, muss es eben ein zweiter richten.



Die Abkehr vom Friedhof führt nicht zu weniger Orten der Trauer, sondern zu mehr: Blumenschmuck am Grab nach einer Baumwurzelbestattung



In der Schweiz können Hinterbliebene die Asche eines Toten auch in einem Wild- bach verstreuhen – in Deutschland ist diese Praxis nicht zulässig

Nur auf den ersten Blick im Widerspruch dazu steht ein gewisser Trend zur Anonymität. Gerade in vielen Städten können sich mittlerweile etliche Menschen vorstellen, als Verstorbene in einem Grab oder einer Urnenwand ohne Namen zu enden. Jeder sechste Deutsche soll sich laut einer Umfrage aus dem Jahr 2017 eine anonyme Bestattung wünschen.

Das interpretieren manche Beobachter als Zeichen gesellschaftlicher Verein-

Waldfriedhöfe wie dieser in Verden bieten Grabstätten in weitgehend naturbelassener Umgebung an

samung – allerdings werden auch die meisten anonymen Bestattungen von Trauerfeiern begleitet, oft sehr aufwendigen. Nur bleibt das Grab anschließend eben namenlos. Der Soziologe Benkel erkennt auch darin die zunehmende Individualisierung, „nämlich die Entscheidung, sich von der Tradition loszusagen“.

Auch gibt es mitunter pragmatische Gründe: Die Verstorbenen wollen niemandem die Grabpflege und deren Kosten aufzubürden, denn anonyme Gräber sind deutlich günstiger. Daraus einen Niedergang der Trauerkultur zu lesen, könnte vorschnell sein. „Es wird ja nicht weniger getrauert als früher“, sagt Benkel, vielleicht sei es sogar mehr. Die Abkehr

vom Friedhof führe nicht zu weniger Orten der Trauer, sondern zu mehr.

d

er Schmerz – oder die Tröstung – finde eben neue Schauplätze: etwa im Internet auf virtuellen Friedhöfen, auf denen man die Gräber mit elektronischen Glanzbildchen wie im Poetiealbum verzieren kann. Oder bei Twitter, wo Computer noch nach dem Tod Kurzmeldungen verschicken, die so klingen sollen, als würde der Sendende noch leben. Oder in den unzähligen Trauervideos auf YouTube (siehe Seite 122).





Friedhöfe erlassen meist umfassende Vorschriften zur Grabgestaltung – doch vielerorts werden Regeln gelockert

Designer entwerfen Trauertiere für Kinder und „Leidkleider“, in die der Handabdruck des Verstorbenen aus Ton eingenäht ist, um sich jederzeit von ihm an die Hand nehmen zu lassen.

Die Trauer wird dadurch nicht einfacher. Wer ständig die Erinnerung mit sich trägt, kann sich womöglich schwerer von ihr lösen. Auch die neue Anschaulichkeit auf Friedhöfen hilft nicht: Wie sollen Eltern den Tod ihres Kindes überwinden, wenn sie das Grab einrichten wie früher das Kinderzimmer, samt Fotos und Plüschtieren?

Außerdem fällt die Beschränkung der Trauerzeit fort, für die einst der Kirchenkalender sorgte. Nun ist die Dauer der Trauerphase so individuell wie der Trauernde. Manche verlieren sich darin.

Dennoch wollen zunehmend mehr Menschen die Toten zu sich nehmen und deren Urne daheim aufstellen. Das ist in Deutschland verboten, hier gilt der „Friedhofszwang“, aber auf dem Weg über eine Einäscherung in der Schweiz und ande-

AUF EINEN BLICK

Neue Wege

Immer mehr Menschen suchen Alternativen zu den tradierten Ritualen der Bestattung.

Individualität

Trauerfeier und Grabstätte sollen verstärkt die persönlichen Eigenarten des Verstorbenen zum Ausdruck bringen.

Orte der Erinnerung

Schmerz und Trost finden neue Schauplätze: Außer auf Friedhöfen wird auch unter Bäumen, am Meer, in virtuellen Gedenkräumen oder zu Hause der Toten gedacht.

ren Ländern lässt er sich umgehen. Über diese deutsche Pflicht, die letzte Ruhe allein auf dem Friedhof zu finden, wird gestritten. Für die einen ist sie der letzte Anker der Bestattungskultur (und für die Bestatter ein gutes Geschäft), für die anderen Obrigkeitsdenken bis in den Tod.

Nicht viele nutzen bislang den Seitenpfad über das Ausland, aber ihre Zahl scheint zu steigen, auch wenn niemand exakte Statistiken führt. So kommt die Urne schließlich ins Wohnzimmer, in den Garten. Oder ins „Haus im Himmel“.

Michael Vollmer, Bestatter im Schwarzwald, hat es erfunden: ein Häuschen aus Holz, kaum so groß wie eine Apfelsinenkiste, mit Öffnungen zu allen Seiten, „damit die Toten nicht beengt sind“. Hinterbliebene können es mit Erinnerungsstücken füllen. Vollmers eigenes Haus steht bei ihm im Wohnzimmer, darin die Uhren von Vater und Mutter, Erinnerungen an gute Freunde sowie das Haar eines verstorbenen Hundes.

Das Häuschen ist bei jedem Umzug dabei, „denn wir sind mobil – warum sollen es nicht auch die Toten sein?“ Vor allem aber „kann das Haus für jeden etwas anderes bedeuten“. Die umfassende Individualisierung.

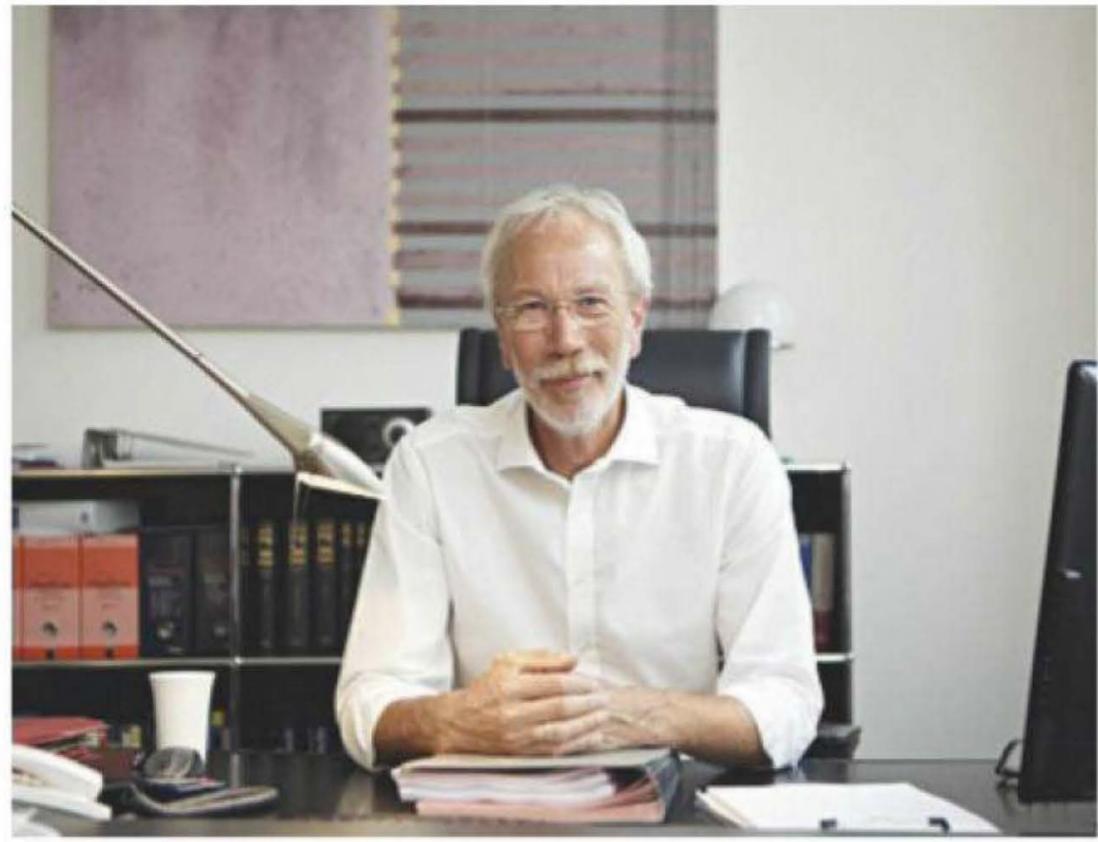
Wann er auf die Idee für das Haus im Himmel gekommen ist, weiß Vollmer nicht mehr. Aber einmal sprach er mit einer Klientin, die nicht wusste, wie sie ihren Mann beerdigen wollte. Vollmer fragte: „Brauchen Sie überhaupt ein Grab?“ Die Kundin antwortete: „Nein. Aber ich hätte gern einen Punkt für meine Trauer.“

Und vielleicht ist das der Begriff der neuen Abschiedskultur: viele Punkte, viele Orte der Trauer.

Damit der Tod nicht mehr verdrängt wird, sondern ins Leben zurückkehrt.

Die Fotografin PRISCA KRANZ, Jg. 1987, befasste sich auch aus persönlichen Gründen in ihrer Diplomarbeit »Wie wir gehen« mit der deutschen Bestattungskultur: Der Verlust eines geliebten Menschen bewegte sie dazu, den Umgang mit Trauer und Tod zu dokumentieren.

Der Bielefelder
Testamentsvollstrecker
Stephan Konrad ist
Fachanwalt für Erbrecht
und zertifizierter
Mediator



Der Streit um das Erbe



Ein **Nachlass** entfacht oft Konflikte, die schon lange in der Familie **schwelen**, aber nie **offen** ausgetragen wurden. Wie lässt sich verhindern, dass es unter Hinterbliebenen zum **Zerwürfnis** kommt?



Interview: Maria Kirady, Bertram Weiß



Bei Erbstreitigkeiten geht es häufig nicht um das Geld, sondern um Güter, die einen hohen ideellen Wert haben. Wer erhält die Bücher des Verstorbenen? Wer die Kisten mit den Fotos?

GEOkompakt: *Herr Konrad, Sie helfen Menschen, die nach einem Todesfall in einen Erbstreit geraten. Worum geht es bei diesen Auseinandersetzungen?*

STEPHAN KONRAD: Ich versuche in meinen Gesprächen mit Betroffenen immer, zu deren Gefühlen vorzudringen. Denn die stehen meist, mal verschleiert, mal offensichtlich, im Mittelpunkt des Konflikts. Zwar handelt es sich nicht um eine Therapie, aber der Effekt kann durchaus ähnlich sein: Menschen beginnen, sich selbst oder die Beziehung zu jemand anderem besser zu verstehen, setzen sich mit einer lang verdrängten Empfindung auseinander oder finden einen neuen Umgang miteinander.

Ich frage beispielsweise die Zerstrittenen häufig: Was müssten Sie tun, damit Sie sich alle völlig überwerfen – damit der Streit also gänzlich eskaliert? Dann fangen die Betroffenen an zu grübeln, feixen, lachen.

An diesem Punkt beginne ich, nach möglichen Auswegen zu fragen. Denn nur eine Lösung, die die Betroffenen selbst gefunden haben, ist wirklich tragfähig. Deshalb kann am Ende eines solchen Gesprächs ein Ergebnis stehen, das das Gesetz gar nicht vorsieht.

Können Sie ein Beispiel nennen?

In einem Fall haben sich die Erben um eine Bibliothek gestritten. Nach dem Gesetz hätte es nur eine gerichtlich durchsetzbare Möglichkeit gegeben: Alle Bücher werden versteigert, das Geld fällt in den Nachlass und wird nach Quoten verteilt.

Aber im Kern ging es den Streitenden gar nicht um das Geld, sondern um die Erinnerungen, die sie mit den Büchern verknüpften.

Deshalb haben sie folgende Lösung gefunden: Jeder durfte sich zehn Bücher greifen, immer reihum, bis die Bibliothek leer war. In welcher Reihenfolge sie wählten, entschied das Los. Bei der Verteilung feilschten die Erben um die Bücher, blätterten gemeinsam, erinnerten sich an den Verstorbenen – und kamen sich so wieder näher.

In einem anderen Fall stritten sich die Erben um einen Orden des Verstorbe-



Als Mediator vermittelt Konrad zwischen zerstrittenen Erben und versucht, eine außergerichtliche Einigung zu erzielen

»Meist ist
der Zwist um den
Nachlass ein
**Stellvertreter-
krieg«**

nen. In der Mediation legen sie einen genauen Plan fest, wer das Ehrenabzeichen wie lange besitzen darf. Nun geht es in der Familie herum wie ein Wanderpokal, und jeder ist froh, es eine Weile anschauen zu dürfen.

Gilt die Faustregel: je wertvoller das Erbe, desto heftiger die Auseinandersetzungen?

Meist sind es eher Kleinigkeiten, um die erbittert gestritten wird: die Brosche der Großmutter, ein Taufkleid, ein Geschirr. Auch um Mobiliar wird heftig gekämpft oder um das Elternhaus, in dem die Kinder einst gemeinsam aufgewachsen sind. Denn der Wert kann sehr unterschiedlich eingeschätzt werden. Dann heißt es: Du bekommst die Sache, aber ich erhalte dafür mehr Geld. Manchmal geht es aber auch um völlig wertlose Alltagsgegenstände, um gebrauchte Elektrogeräte etwa oder eine Kuchenform.

Weshalb ist es vielen Menschen derart wichtig, wer einen bestimmten Teil des Nachlasses erhält?

Für die Hinterbliebenen haben diese oft einfachen Dinge einen ideellen Wert – Juristen sprechen von „Affektionsinteresse“. Es geht bei einem Nachlass ja nicht allein darum, dass Besitz von einem zum anderen wechselt. Vielmehr ist das Erbe für viele ein Weg, gewissermaßen ein Stück eines bestimmten Menschen zu erhalten, über den Tod hinaus.

In Schweden heißt es: „Wenn Gott mit dem Tod kommt, dann kommt der Teufel mit den Erben.“ Denn eine Erbschaft ist für eine Familie oft eine Zerreißprobe. Was der Patriarch einst erlassen hat, kann Wirkung über Generationen haben: für Kinder, Enkel, Urenkel. Es gibt rechtlich zulässige Mechanismen, mit denen Verstorbene eine Familie über Jahrhunderte hinweg gewissermaßen knebeln können.

Zum Beispiel kann man verfügen, dass ein Haus über lange Zeit nicht verkauft werden darf und nur an einen Blutsverwandten zu vererben ist. Dann hat die Familie einen Besitz, der sie ewig belastet, weil vielleicht entsetzliche Erinnerungen damit verbunden sind – und wird ihn doch nicht los.

Bietet das Erbe deshalb Grund für Streit?

Oft sind es viel profanere Anlässe, die das Verhältnis von Erben zerrüttten. Die Beteiligten wollen zum Beispiel nicht wahrhaben, dass der Nachlass geringer ist als erwartet: „Wo ist der Rest?“, fragen sie. Dann gerät oft jene Person ins Visier, die den Verstorbenen in der letzten Lebensphase betreut hat und vielleicht eine Vorsorgevollmacht mit bestimmten Zahlungsberechtigungen hatte.

Manchmal folgen die Erben auch nur der blanken Gier. Doch meist ist der Streit um den Nachlass ein Stellvertreterkrieg. Da wird um eine Sache oder Geld gerungen – der eigentliche Konflikt aber liegt woanders.

Was bedeutet das?

Die Wurzeln eines Erbschaftsstreites liegen meist in den Lebzeiten des Verstorbenen. Nach dem Tod bricht ein Konflikt hervor, der vielleicht niemals offen ausgetragen wurde, aber schon lange in der Familie schwelt. Dann ist der Zeitpunkt gekommen, um Rache zu üben und andere zu erniedrigen. Zum Beispiel für eine andauernde ungerechte Behandlung: „Du bist immer Papas Liebling gewesen“, heißt es dann vielleicht, „und ich war das schwarze Schaf!“ Jetzt wird die Ungerechtigkeit ausgeglichen!

Ich habe einmal zwischen einem Bruder und einer Schwester vermittelt. Der Mann sollte eine Firma erben, die Frau hatte lange vorher schriftlich darauf verzichtet. Nun wollte sie doch einen Anteil. Aber eigentlich stritten sie um etwas anderes. Er war der Ansicht: „Sie ist ein egoistisches Luder, hat nie arbeiten und die Firma unterstützen wollen.“ Sie dagegen: „Ich wollte immer, aber man hat mich nie gelassen.“

Wie kann man seinen Nachlass so regeln, dass es möglichst zu keinem Streit unter den Erben kommt?

Erst ein Testament vermag die gesetzliche Erbfolge außer Kraft zu setzen und ermöglicht es, das Erbe frei zu gestalten. Will man etwa Freunde, Kollegen, nichteheliche Lebenspartner oder gemeinnützige Organisationen bedenken, muss man daher ein Testament aufsetzen. Da-

bei kommt es allerdings auf Feinheiten an, in denen man sich als Laie leicht verirren kann. Juristisch gibt es zum Beispiel einen Unterschied zwischen Erbschaft und Vermächtnis.

Erbschaft bedeutet: Eine oder mehrere Personen übernehmen alle Rechte und Pflichten des Verstorbenen. Zum Beispiel formuliert man: „Ich setze meinen Sohn als Erben ein“. Ein Vermächtnis ist ein definierter Anspruch. Zum Beispiel: Die Tante erhält den Schmuck, der Nachbar erhält 0,5 Prozent des Barvermögens. Die Erben sind dann verpflichtet, das verfügte Vermächtnis auszuhändigen. Wenn man diesen Begriffsunterschied beachtet, kann man schon viel Ärger vermeiden.

Außerdem glauben viele, ein Testament müsse besonders detailliert in Bezug auf den Inhalt des Nachlasses sein. Bei Immobilien kann das seine Berechtigung haben, nicht aber zum Beispiel bei Geldvermögen. Denn es ist keineswegs klar, dass der Besitz im Augenblick des Testaments der gleiche ist wie im Moment des Todes.

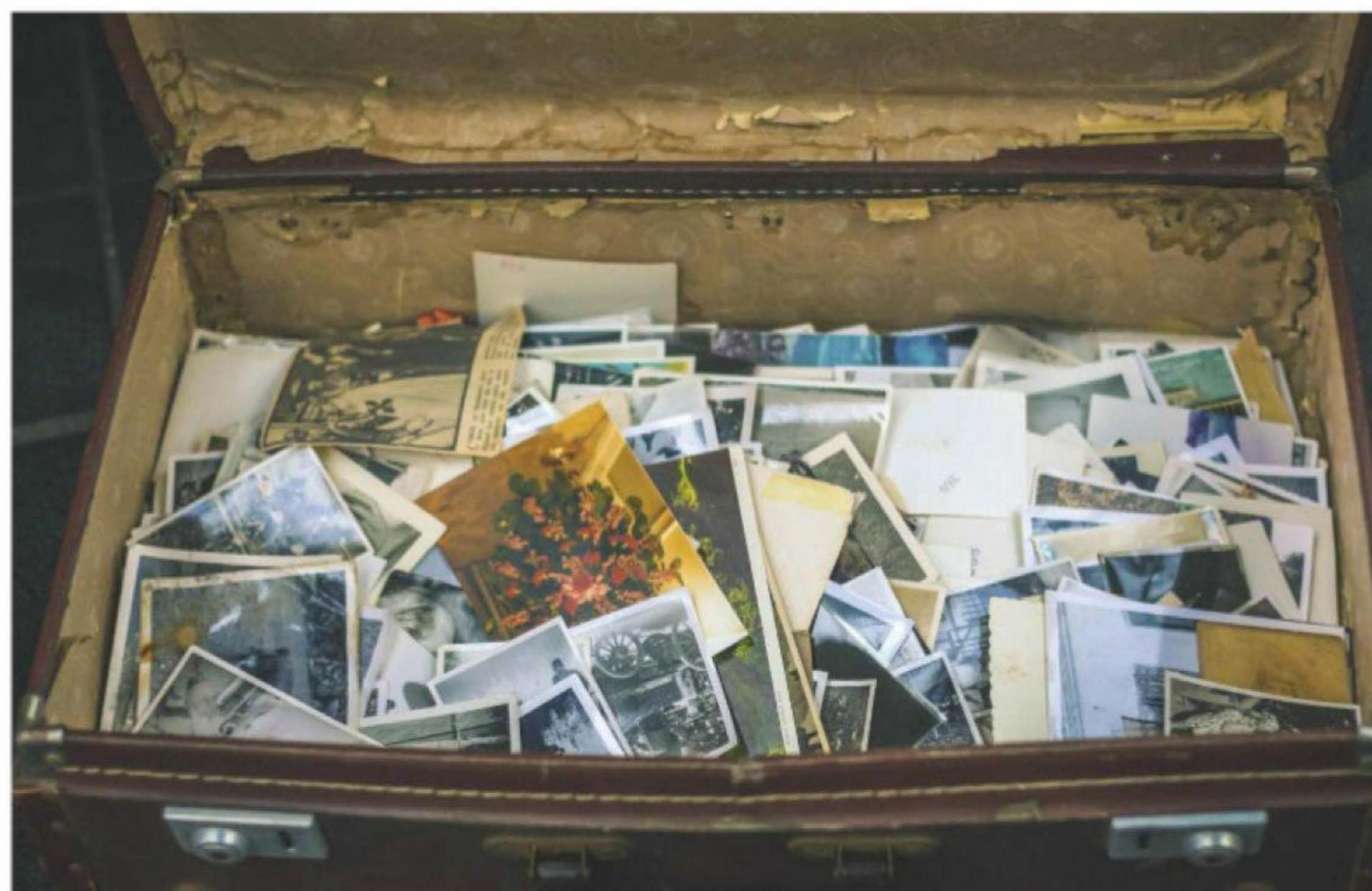
Wie setzt man ein Testament auf?

Zum einen kann man es handschriftlich verfassen. Mit Ort, Datum und Unterschrift versehen, ist es rechtsgültig. Wenn man im Laufe der Jahre mehrere Testamente nacheinander aufsetzt, sollte man eindeutig formulieren, dass man die älteren für ungültig erklärt – oder sie vernichten.

Zum anderen gibt es das notarielle Testament. Der Notar beurkundet es und hinterlegt es beim Nachlassgericht.

In beiden Fällen braucht man in der Regel eine Person vom Fach, um juristische Feinheiten zu beachten; man sollte sich an einen Fachanwalt für Erbrecht oder einen im Erbrecht erfahrenen Notar wenden. Solche Experten helfen einem dabei, Formulierungen zu finden, die es pfiffigen Juristen später nicht allzu leicht machen, den Letzten Willen anders als gewollt auszulegen.

Die dritte Möglichkeit, die allerdings nur sehr selten angewendet wird, ist das Drei-Zeugen-Testament. Wenn Sie keine Möglichkeit haben, vor Ihrem Ableben ein Testament aufzusetzen – zum Bei-



Für viele Angehörige ist das Erbe ein Weg, ein Stück eines bestimmten Menschen zu erhalten. Gestritten wird daher meist um Kleinigkeiten – Großmutter Brosche, ihr Geschirr, Ansichtskarten



Sollen Erinnerungsstücke in ganz bestimmte Hände gelangen, ist ein Testament unabdingbar. Erst dadurch wird die gesetzliche Erbfolge außer Kraft gesetzt

spiel, weil Sie nicht mehr selbst schreiben können – und kein Notar beigezogen werden kann, können Sie drei Zeugen Ihren Letzten Willen mündlich mitteilen. Wenn Sie danach allerdings länger als drei Monate weiterleben, verfällt dieses Testament.

Weshalb fällt es vielen Menschen schwer, ein Testament aufzusetzen?

Es zwingt einen, Entscheidungen zu treffen und sich mit seiner Sterblichkeit auseinanderzusetzen. So irrational es ist: Viele Menschen meinen, sie seien dem Tod näher, sobald es ein Testament gibt.

Ich sage meinen Mandanten dagegen: Sie können Ihren Letzten Willen nie zu früh formulieren, nur zu spät. Aber jeder trägt mit einem Erbe auch eine Ver-

antwortung: Man muss dafür sorgen, dass Besitz in der Nachwelt keinen Schaden anrichtet. Deshalb ist es nicht nur wichtig, seinen Letzten Willen zu bekunden – sondern auch, mit den potenziellen Erben darüber zu sprechen. Vielleicht möchte ein Kind ja eher Bargeld, um eine Weltreise zu finanzieren; ein anderes würde sich über ein Grundstück freuen, um darauf ein Haus zu errichten.

Sollte man seinen Besitz schon zu Lebzeiten verteilen?

Es kann für alle Beteiligten hilfreich sein, wenn Teile des zukünftigen Erbes als Schenkung vorzeitig weitergegeben werden. Allerdings sollte man darauf achten, dass dies auch schriftlich festgehalten wird und man bekundet, wie diese Schenkung beim Erbe berücksichtigt wird. Zum Beispiel müssen Geschwister einen Ausgleich erhalten.

Ich erlebe es häufig, dass genau das versäumt wird. Dann ist der Streit fast schon programmiert.

Auf welche Weise ist sicherzustellen, dass das eigene Testament beachtet wird?

Es ist möglich, zu Lebzeiten einen Testamentsvollstrecker zu bestimmen, der darüber wacht, dass der Letzte Wille umgesetzt wird. Das ist vor allem dann sinnvoll, wenn man Streit erwartet oder kompliziertere Regelungen umgesetzt haben möchte. Zum Beispiel: Eine Immobilie soll für längere Zeit für die Erben verwaltet werden. Oder: Bestimmte Gegenstände sollen an einzelne Erben verteilt werden.

Aber mit komplizierten Regelungen schürt man vielleicht auch Streit?

Ich habe gelegentlich den Eindruck, dass manche Erblasser mithilfe ihres Testaments gezielt Zwietracht in der Familie zu säen versuchen. Ein letztes Mal wollen sie ihren Willen durchsetzen, wollen erziehen oder bestrafen – und noch über Generationen hinweg bestimmen, in welcher Weise sich ihre Sippe entwickelt.

Erbschaft ist demnach auch ein Mittel der Macht?

Ja, der Mechanismus von Vererben und Erben formt den Mikrokosmos Familie – auch schon zu Lebzeiten: Der Auspruch „Ich enterbe dich“ ist ja ein beliebtes Mittel, um erwachsene Kinder zur Räson zu bringen. Dabei ist das Enterben gar nicht so einfach: Die gesetzliche Erbfolge sichert Eltern, Ehepartnern und Kindern einen Mindestanteil am Nachlass zu. Das kann nur in Ausnahmefällen umgangen werden, zum Beispiel bei einer schweren Straftat des potenziellen Erben.

Erbschaft ist aber auch auf die ganze Gesellschaft bezogen ein Mittel der Macht. Erst durch das Vererben können sich Vermögen über Generationen hinweg anhäufen, können sich Familien zu einflussreichen Dynastien entwickeln. Erbschaft entscheidet mit darüber, wie jemand lebt und ob er selbst eine Familie gründet.

In Deutschland sorgt die Erbschaftssteuer dafür, dass ein Teil des gesammelten Vermögens auch der Allgemeinheit nutzen soll. Aber genau darum gibt es politisch viel Streit. Die einen sagen: Erbschaft widerspricht der Idee, dass in einer freien Marktwirtschaft jeder die gleichen Chancen hat. Die anderen kontern: Erbschaft folgt dem Prinzip der Abstammung und dem Recht eines jeden, seine Nächsten abzusichern.

Gibt es Familien, die sich eher streiten als andere?

Sehr gefährdet sind Patchwork-Familien. Denn das deutsche Erbrecht ist ein Blutrecht, es zählt also die biologische Verwandtschaft. Es kommt aber nicht selten vor, dass Halbgeschwister miteinander aufwachsen – oder Kinder, die überhaupt nicht verwandt sind.

Viele haben auch Kinder aus zwei oder mehr Ehen. Dann prallen das Erbrecht und der Letzte Wille des Toten oder das, was die Nachkommen dafür halten, aufeinander.

Besonders schwierig wird es, wenn nach dem Tod eines Menschen jemand Rechte anmeldet, der bis dahin der Familie unbekannt war. Plötzlich gibt es eine Halbschwester oder einen totgesagten Bruder, der den gleichen Anspruch hat wie alle anderen.

»Nicht selten beginnen Familien schon auf der Beerdigung zu streiten«

Im deutschen Erbrecht zählt vor allem die biologische Verwandtschaft. Daher kommt es besonders in Patchwork-Familien nach Todesfällen oft zu Auseinandersetzungen, so Konrad



In einem meiner Fälle wurde eine gut situierte, hochgebildete Familie damit konfrontiert, dass es ein Mitglied ihrer Sippe gab, das schon lange gewissermaßen in der Gosse lebte.

In einem anderen Fall stellte sich erst bei der Regelung des Erbes heraus, dass der vermeintliche Sohn mit seinem verstorbenen Vater gar nicht verwandt war; dafür gab es einen anderen, bis dahin Unbekannten, der dann am Ende alles erbte.

In den meisten Fällen müssen Nachkommen über die Erbschaft nachdenken, obwohl sie in einem emotionalen Ausnahmezustand sind: Sie trauern.

Binnen sechs Wochen haben sie eine Entscheidung zu treffen, ob sie den Nachlass annehmen oder ausschlagen wollen. Das kann durchaus klug sein, wenn es überwiegend Schulden zu erben gibt. Der Gesetzgeber sieht außerdem eine Frist von drei Monaten vor, in der man Verbindlichkeiten ignorieren kann, zum Beispiel gegenüber einer Bank oder einem Vermieter.

Danach werden Erben gewissermaßen gezwungen, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen. Dennoch kommt es nicht selten vor, dass Familienmitglieder schon auf der Beerdigung beginnen, um das Erbe zu streiten – im Wortsinne am offenen Grab.



Bei Auseinandersetzungen vor Gericht gibt es meist Sieger und Verlierer.

In einer Mediation suchen die Erben dagegen nach einem Kompromiss, mit dem alle Seiten gut leben können

Was sollte eine Familie tun, die in so eine Auseinandersetzung gerät?

Erbstreitigkeiten vor Gericht können fürchterlich sein. Oft geht es da noch erbarmungsloser zu als in Scheidungs- oder Unterhaltsprozessen. Aber so weit sollten Familien es nicht kommen lassen: Sobald die Beteiligten merken, dass sie selbst nicht mehr ruhig miteinander reden können, sondern Emotionen aufwallen, sollten sie professionelle Hilfe suchen.

Um die Rechtslage zu klären, kann man einen Fachanwalt für Erbrecht hinzuziehen. Doch um einen Streit beizulegen, sollte man sich an einen Mediator wenden. Meist sind dies spezialisierte Fachanwälte mit einer Zusatzausbildung.

Sie haben diese Qualifikation. Wie gehen Sie bei einer Konfliktlösung vor?

Zunächst ist es wichtig, dass nur die Betroffenen im Raum sind: keine Anwälte, keine Ehegatten, keine Lebenspartner, keine Freunde. Wenn die zu einem Termin mitkommen, sollten sie vor der Tür warten. Allein das entschärft mitunter die Situation. Häufig schüren gerade die Anverwandten den Streit.

»Manche

Erblasser wollen gezielt Zwietracht säen«

Leitfaden

Die wichtigsten Formulare

Wie sich die eigene Vorsorge bestmöglich regeln lässt

Unfall, Krankheit, das eigene Lebensende: All dies sind schwierige Themen, doch wer für den Ernstfall vorsorgt, entlastet sich und seine Angehörigen. Spezielle Vorsorgeleitfäden enthalten heraustrennbare Vordrucke zu allen wichtigen Vorsorgedokumenten für Pflege, Nachlass und Bestattung. Dazu gehören unter anderem: Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung, Organspende- und Notfallausweis, Bestattungsvorsorge, Testament, digitaler Nachlass. Ein entsprechendes Set gibt es etwa vom Online-Bestattungshaus mymoria (in Teilaufage mit diesem Heft erhältlich) oder von Stiftung Warentest. Einzelne Formulare stellt zudem das Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz zum kostenlosen Download im Internet zur Verfügung.

Im ersten Schritt bitte ich jeden, seine Sichtweise genau zu beschreiben. So entsteht eine Liste von Streitpunkten. Das Ziel: Für jeden Punkt soll eine Lösung gefunden werden, die alle Parteien gleichermaßen zufriedenstellt.

Um dorthin zu gelangen, stelle ich im zweiten Schritt vor allem Fragen: Weshalb liegt Ihnen so viel an diesem Geschirr? Warum soll der andere die 5000 Euro nicht bekommen?

Das tatsächliche Interesse muss geklärt werden. Häufig hören die Beteiligten sich dann zum ersten Mal in Ruhe gegenseitig zu. Oder jemand spricht erstmals aus, was ihn wirklich umtreibt, bricht vielleicht in Tränen aus.

Deutschland steht vor einer Erbschaftswelle, die die Gesellschaft verändern wird, sagen Experten.

Schon jetzt vererben die Deutschen Schätzungen zufolge jedes Jahr rund 250 Milliarden Euro. Dieser Betrag wird in den kommenden Jahren voraussichtlich noch weiter ansteigen. Denn es sterben jetzt vor allem jene Menschen, die vom Wirtschaftswunder profitiert haben. Über Jahrzehnte konnten sie Vermögen anammeln und sind nun die reichste Generation, die es hierzulande je gegeben hat.

Von einer Erbschaftswelle würde ich dennoch nicht sprechen. Es ist ja nicht so, dass alle gleichermaßen erfasst werden. Vielmehr erhält ein Teil der Gesellschaft in Deutschland viel Geld, im weitaus größeren Teil aber gibt es nichts oder sehr wenig zu erben.

Hinzu kommt: Normalerweise erhalten Kinder oder Ehegatten den Nachlass – aber immer weniger Menschen haben überhaupt so nahe Angehörige. Deshalb kommt es immer häufiger vor, dass sie ihr Eigentum gemeinnützigen Organisationen vererben. Außerdem brauchen viele Alternde ihr Vermögen selbst auf: Allein die Pflege verschlingt so viel Geld, dass am Ende eines langen und zwischenzeitlich womöglich wohlhabenden Lebens vielleicht gar nichts mehr übrig ist.

Dann bleiben nach dem Tod eines Menschen oft nur noch jene zurück, die ihn gekannt oder geliebt haben. Aber das ist doch ohnehin das Schönste, was wir hinterlassen können. •



DER NATUR VERBUNDEN BLEIBEN

Der Wald spendet Trost – gerade bei der Verarbeitung eines Trauerfalls.
Die letzte Ruhe unter Bäumen zu finden ist im FriedWald möglich



Bei einem gemeinsamen Termin im Wald erklärt der Förster oder die Försterin alles zur Naturbestattung und hilft dabei, den persönlichen Baum zu finden



Raschelndes Laub, der Duft von Pflanzen, Tiere, die man beobachten kann: Ein Wald strahlt Ruhe aus, und wir fühlen uns ihm auf besondere Weise verbunden. Wenn wir zwischen den Bäumen spazieren, tanken wir Energie und vergessen Alltagssorgen. Der Wald spendet uns schon zu Lebzeiten Trost und kann das auch über den Tod hinaus tun. Eine Beisetzung im FriedWald macht es möglich, unter einem Baum die letzte Ruhe zu finden. Die Beisetzung ist eine schöne Alternative für Waldliebhaber, aber auch für all diejenigen, die sich mit einer konventionellen Zeremonie auf dem Friedhof nicht anfreunden können. Während die Baumgräber schlicht sind und der Grabschmuck allein der Natur überlassen wird, sind die Trauerfeiern sehr individuell gestaltbar. Ob die Beisetzung religiös sein soll oder nicht, still im kleinen Kreis oder feierlich mit Musik, bleibt den Wünschen der Verstorbenen und Angehörigen überlassen. Auch bei den Wäldern haben Sie die Wahl, denn inzwischen gibt es über 65 FriedWald-Standorte in ganz Deutschland und Österreich.

DER NATUR GANZ NAH:

Der Andachtsplatz ist schlicht und fügt sich in das Waldbild ein, die Urnen sind biologisch abbaubar



Kostenlose Führungen geben Einblicke

Ein erster Schritt zur Naturbestattung ist die Teilnahme an einer kostenlosen Führung. Zwei Mal im Monat können Sie in einer kleinen Gruppe einen Förster durch sein Gebiet begleiten. Innerhalb von etwa einer Stunde erfahren Sie alles Wichtige über den Wald, die einzelnen Baumarten und die Beisetzung. Den nächstgelegenen Wald finden Sie auf der Website von FriedWald. Dort können Sie sich auch für eine der Führungen anmelden. Oder Sie rufen direkt bei FriedWald an unter 06155 848-200.



Mehr Informationen unter: www.friedwald.de

Was kommt nach dem Tod? Diese Frage stellen sich Menschen seit Urzeiten in allen Kulturen. Antwort finden viele in ihrer jeweiligen Religion, ihrem Vertrauen auf die **Kraft des Übersinnlichen**. Etwa dem Glauben daran, dass die Seele auf ewig im Jenseits weiterlebt. Oder daran, dass wir Menschen in einen Zyklus aus Geburt und Wiedergeburt eingebunden sind

Fotos: Abbas
Texte: Rainer Harf

Erleuchtet von der Morgensonne, taufen Priester der Zion Church in Südafrika neue Gemeindemitglieder in den Fluten des Ozeans

Im Zeichen

des

Glaubens





Beim herbstlichen Laubhüttenfest feiern Juden die Gaben Gottes und danken dem Schöpfer für die Geborgenheit, die sie bei ihm finden können

JUDENTUM

Das Haus der Ewigkeit

Heilig ist den Juden die Ruhe der Toten, denn sie warten auf ein Reich im Jenseits

Der Tod gleicht dem jüdischen Glauben nach der Nacht, die sich zwischen zwei Tagen spannt. Einerseits dem diesseitigen Tag, den der Mensch auf der Erde verbringt, und andererseits jenem Tag des ewigen Lebens im Jenseits. Jüdische Friedhöfe werden daher auch als „Haus der Ewigkeit“ bezeichnet. Allerdings gibt es unterschiedliche Vorstellungen davon, wie es der Seele nach dem Tod im Jenseits ergibt. Manche Juden glauben, dass jeder Tote direkt vor Gottes Gericht komme. Und versuchen daher, Gott in ihren Gebeten zum Beispiel für verstorbene Angehörige gnädig zu stimmen. Denn nur durch die Gnade des Allmächtigen kann die Seele des Toten weiterleben, glauben sie.

Andere Juden sind überzeugt davon, dass dereinst alle Toten gemeinsam auferstehen werden. Demnach lässt Gott am Jüngsten Tag ihre Gebeine wieder lebendig werden. Das ist ein Grund dafür, dass Juden die Totenruhe als heilig ansehen. Weder verbrennen sie die Körper Verstorbener, noch lösen sie Gräber jemals auf.

BUDDHISMUS

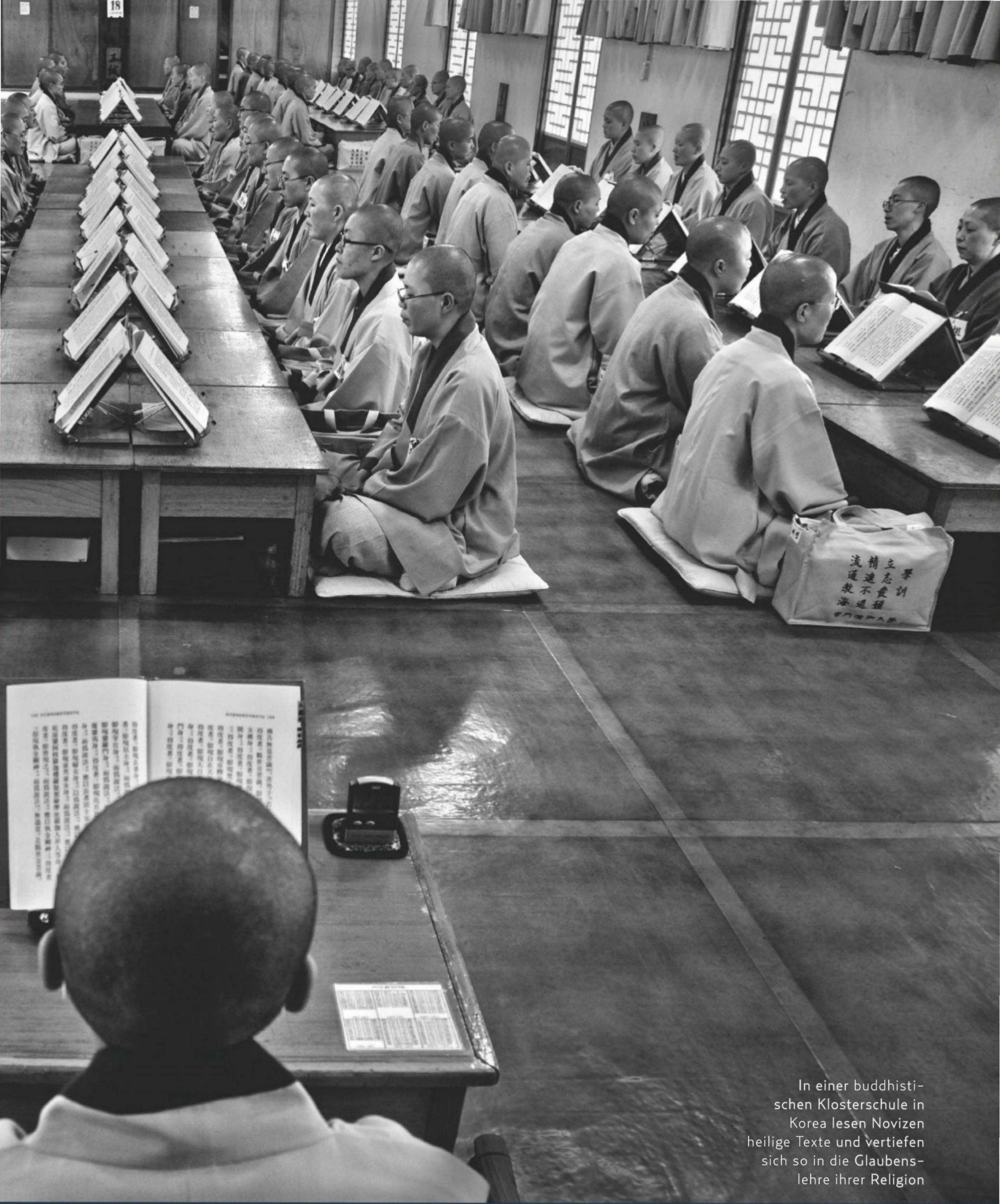
Auf dem Weg ins Nirvana

Buddhisten glauben daran, einem Kreislauf aus Wiedergeburten entkommen zu können

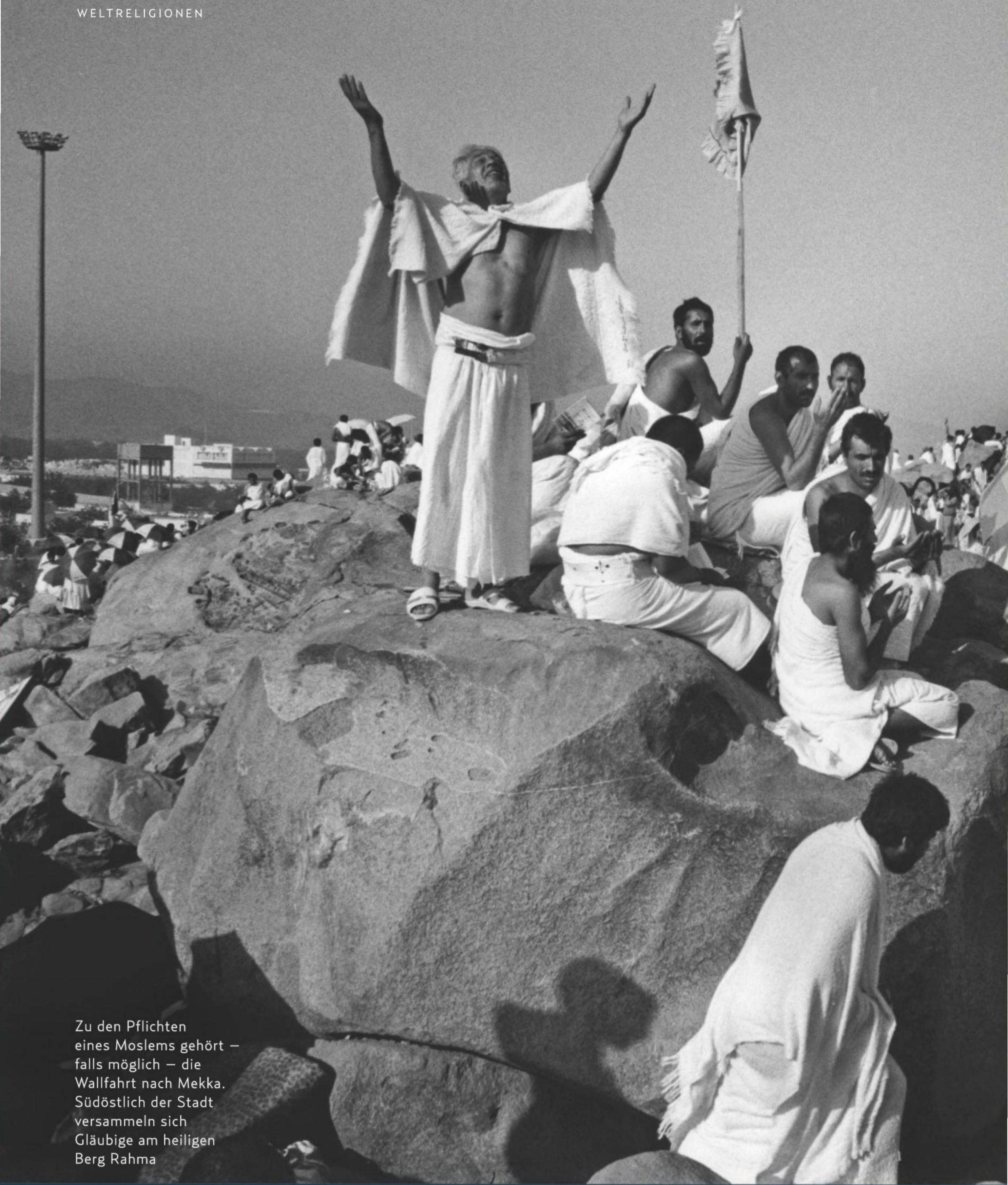
Der Buddhismus kennt keinen Gott, kein Paradies, keine ewige Verdammnis. Im Zentrum der Lehre steht die Erfahrung des ständigen Wandels aller Dinge. Dem Glauben nach sind wir eingebunden in einen leidvollen Kreislauf aus Leben, Tod und Wiedergeburt, das *samsara*. Wie ein jeder wiedergeboren wird, hängt ab von der moralischen Qualität seiner Taten im Leben – dem *karma*. Wer Gutes vollbringt, darf ein Leben in Wohlstand erwarten, wer Schlechtes tut, muss damit rechnen, im Elend erneut auf die Welt zu kommen. Manchen Menschen gelingt es allerdings, den Zyklus der Wiedergeburten zu überwinden.

Den Weg dahin fand um 528 v. Chr. der Begründer der buddhistischen Lehre, Siddharta Gautama, in tiefer Versenkung. Dafür formulierte er acht Anweisungen – den „achtfachen Pfad“ –, etwa Gewaltlosigkeit und Konzentration, in der sich der Geist von der äußeren Welt abwendet und den Frieden der inneren Ruhe findet. Wer die acht Ziele erreicht, tritt ein in einen schwer beschreibbaren Zustand des Nicht-Seins und der Überwindung aller Begierden. Dies ist das *nirvana*, die höchste Form des Glücks, denn hier erlischt alles Leid.

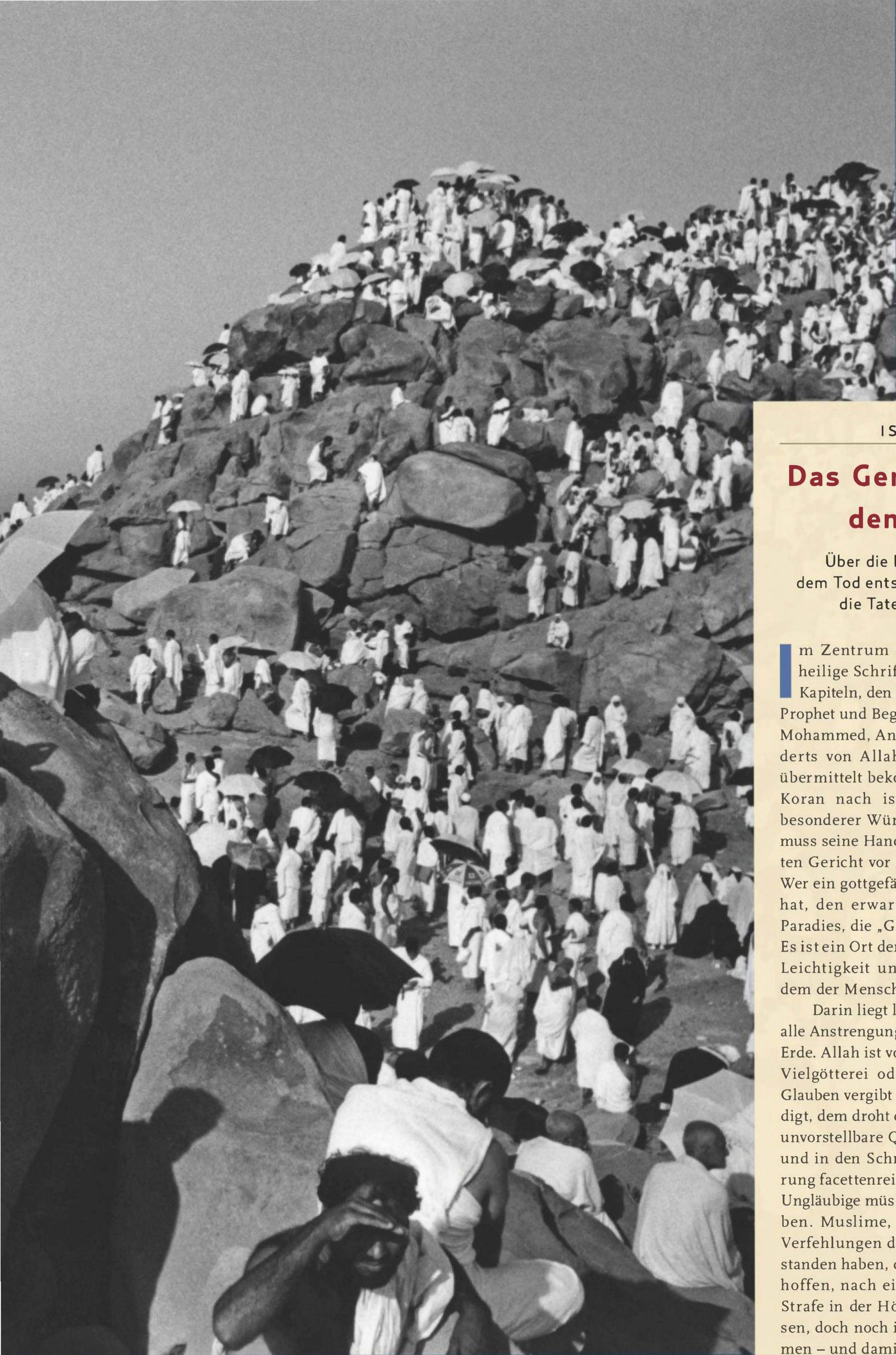




In einer buddhistischen Klosterschule in Korea lesen Novizen heilige Texte und vertiefen sich so in die Glaubenslehre ihrer Religion



Zu den Pflichten
eines Moslems gehört –
falls möglich – die
Wallfahrt nach Mekka.
Südöstlich der Stadt
versammeln sich
Gläubige am heiligen
Berg Rahma



ISLAM

Das Gericht nach dem Tod

Über die Existenz nach dem Tod entscheiden im Islam die Taten im Leben

Im Zentrum des Islam steht die heilige Schrift, der Koran mit 114 Kapiteln, den Suren. Diese soll der Prophet und Begründer der Religion, Mohammed, Anfang des 7. Jahrhunderts von Allah, dem einen Gott, übermittelt bekommen haben. Dem Koran nach ist der Mensch mit besonderer Würde ausgestattet und muss seine Handlungen beim Jüngsten Gericht vor Allah verantworten. Wer ein gottgefälliges Leben geführt hat, den erwartet im Jenseits das Paradies, die „Gärten voller Wonne“. Es ist ein Ort der Sinnenfreuden, der Leichtigkeit und des Friedens, an dem der Mensch Gott ganz nahe ist.

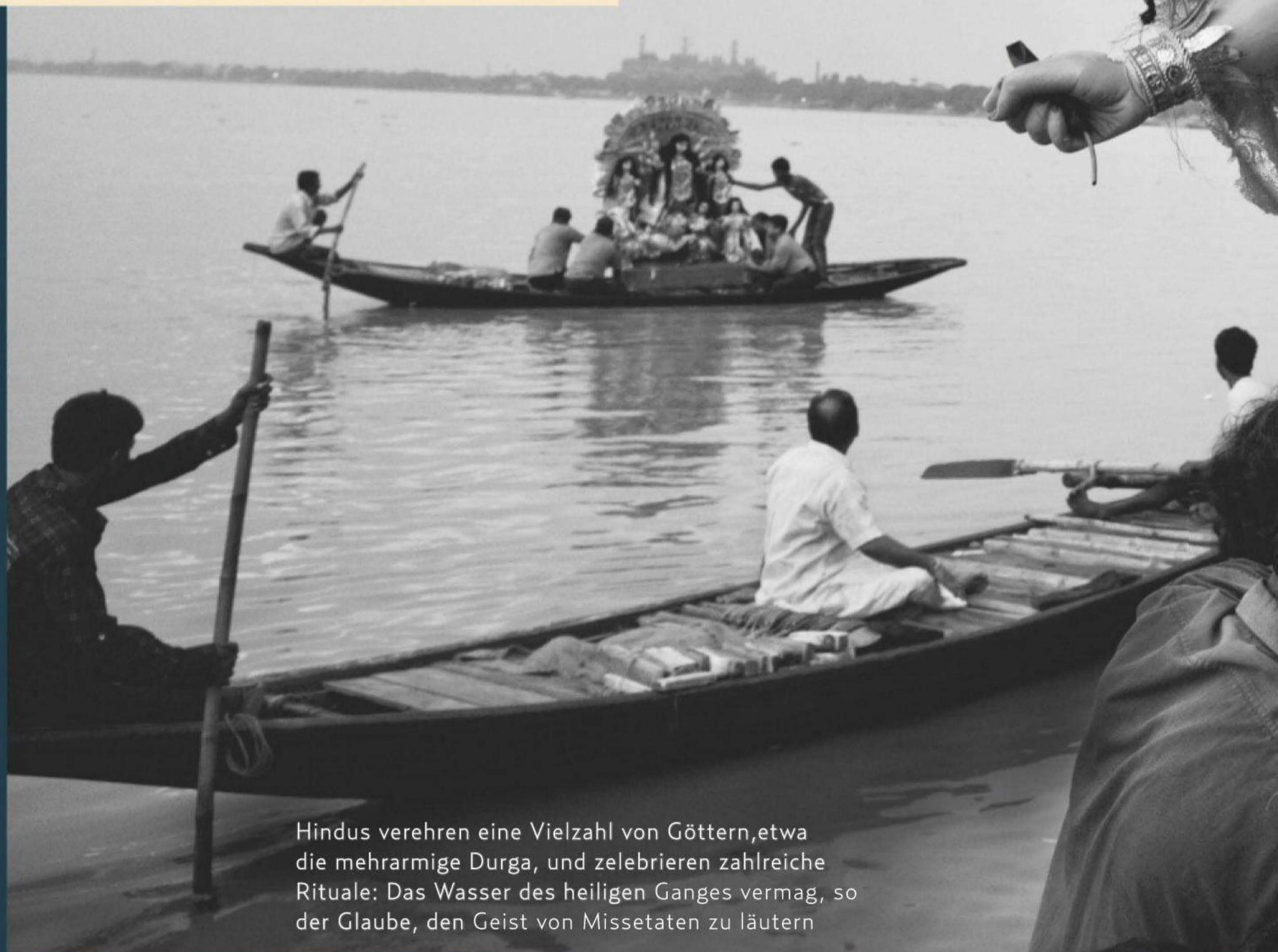
Darin liegt letztlich der Lohn für alle Anstrengungen im Leben auf der Erde. Allah ist voller Erbarmen, doch Vielgötterei oder den Abfall vom Glauben vergibt er nicht: Wer so sündigt, dem droht die Hölle. Und damit unvorstellbare Qualen, die im Koran und in den Schriften der Überlieferung facettenreich beschrieben sind. Ungläubige müssen dort ewig verbleiben. Muslime, die aufgrund ihrer Verfehlungen das Gericht nicht bestanden haben, dürfen jedoch darauf hoffen, nach einer Zeit, die sie als Strafe in der Hölle verbringen müssen, doch noch ins Paradies zu kommen – und damit in die Nähe Allahs.

Nach dem Gesetz des Karma

Die Art, wie ein Mensch lebt, so glauben Hindus, bestimmt, als was er nach seinem Tod wiedergeboren wird

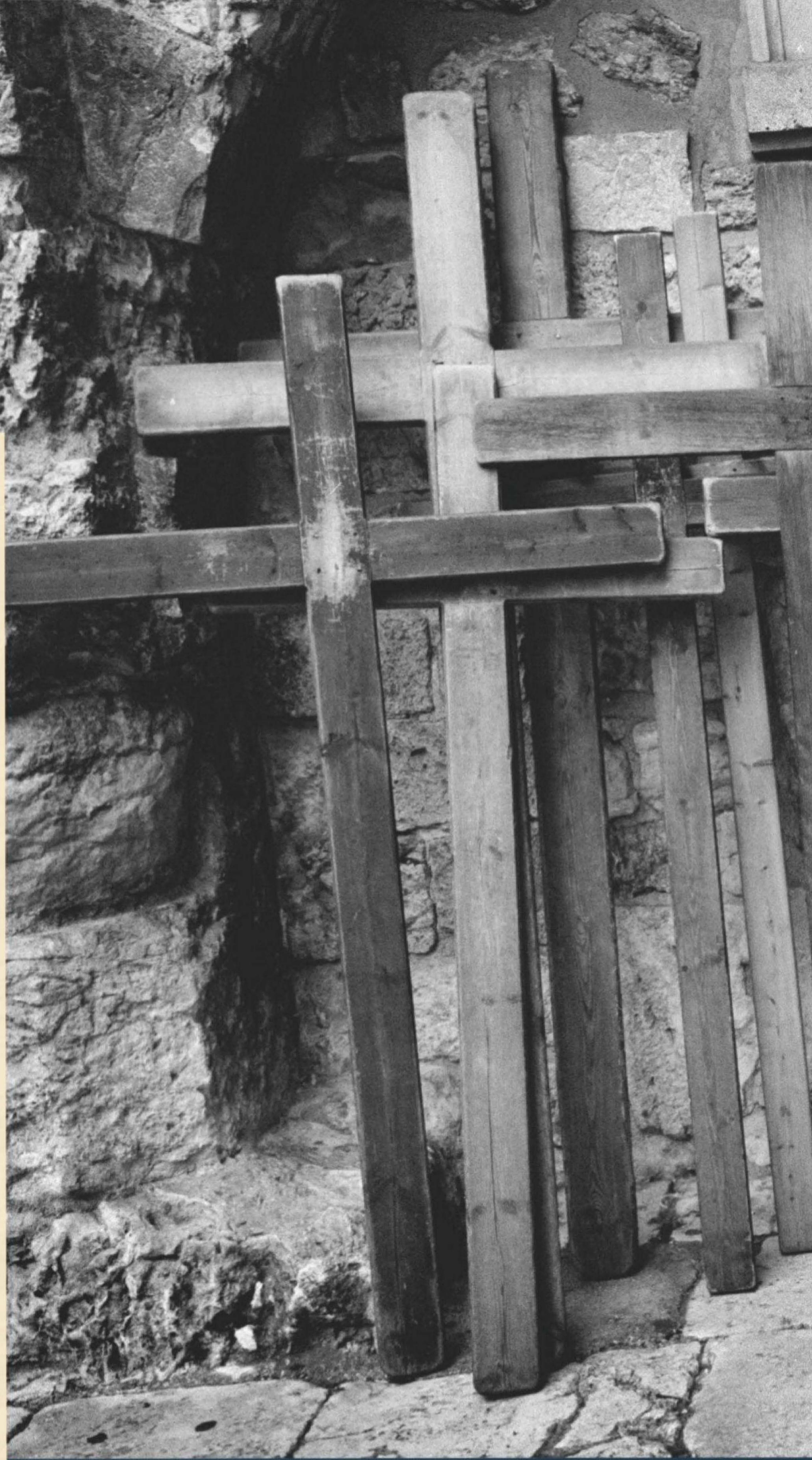
Für Hindus ist der gesamte Kosmos von einer Allseele erfüllt – einem unveränderlichen, altem Sein zugrunde liegenden Prinzip: dem *brahman*. Es ist die Ursubstanz des Lebens, liegt außerhalb des menschlichen Bewusstseins und kann weder gedacht noch gefühlt werden. Jeder Mensch aber trägt einen Samen des Brahmans in sich: das *atman*, die Einzelseele. Höchstes Ziel eines Hindus ist es, durch Meditation und Versenkung Einzel- und Allseele, Atman und Brahman, zu vereinigen. Erfährt ein Hindu diese Verschmelzung, hat er sein Heil gefunden, die Erlösung, das *moksha*. Nur dann ver-

mag er sich aus einem Kreislauf zu befreien, der sich andernfalls endlos fortsetzen würde: dem Zyklus von Geburt, Tod und Wiedergeburt. Dieser Kreislauf folgt dem Gesetz des *karma*, der Tat: Handlungen im gegenwärtigen Leben prägen den Charakter des nächsten, hinterlassen gleichsam Spuren auf der Seele. Dabei gilt, dass jeder erntet, was er sät: Wer Gutes tut, wird gut. Wer selbstsüchtig und böse handelt, befleckt seine Seele und riskiert eine Wiedergeburt als Ratte oder Wurm. Dies ist einer der Gründe, weshalb Hindus eine besondere Verantwortung gegenüber allen Wesen dieser Welt empfinden.



Hindus verehren eine Vielzahl von Göttern, etwa die mehrarmige Durga, und zelebrieren zahlreiche Rituale: Das Wasser des heiligen Ganges vermag, so der Glaube, den Geist von Missetaten zu läutern





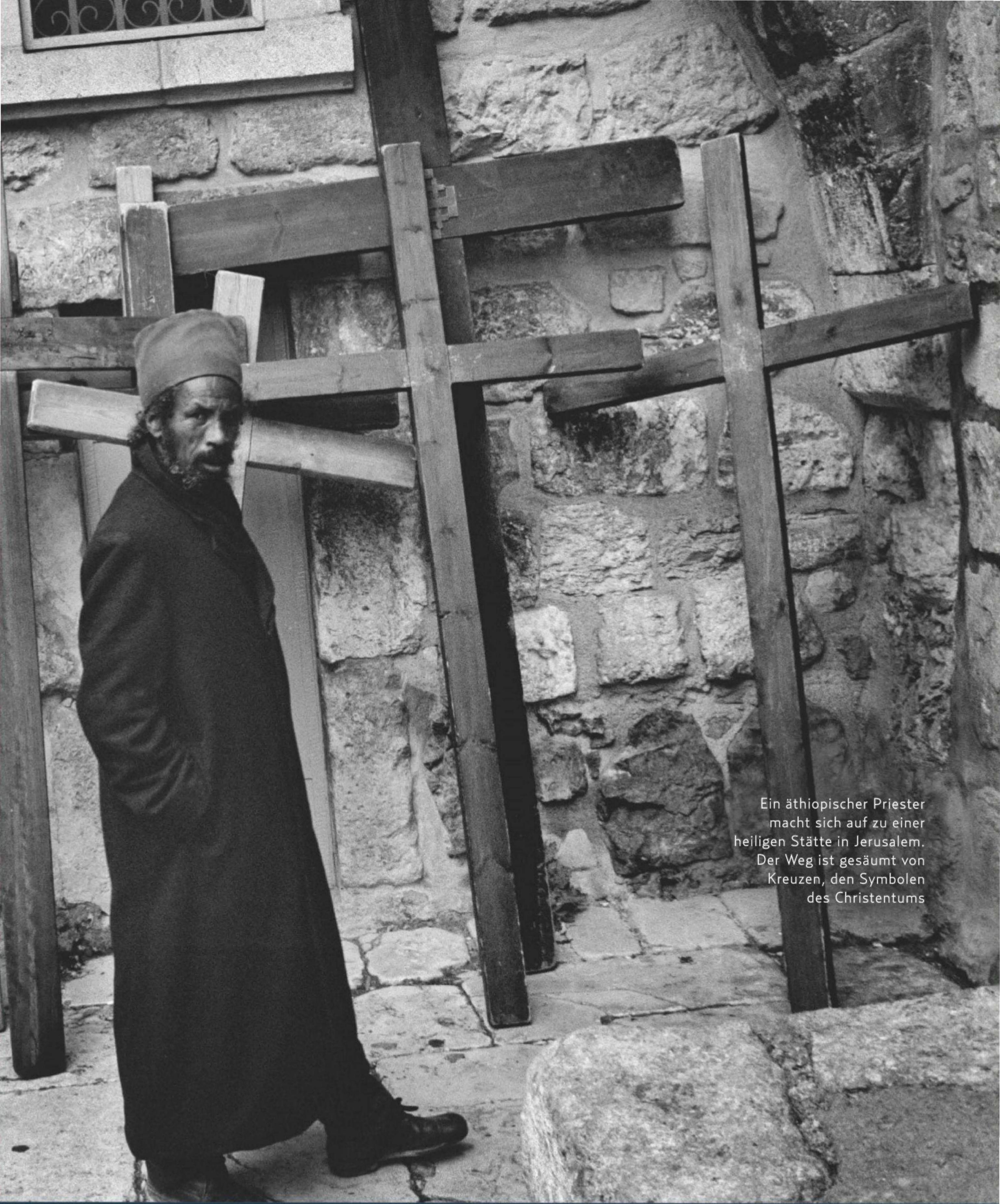
CHRISTENTUM

Im Zeichen der Bergpredigt

Jesu Worte und seine Auferstehung prägen den christlichen Glauben ans Jenseits

Rund zwei Milliarden Menschen bekennen sich heute weltweit zum Glauben an die Auferstehung von Jesus Christus, der nach seinem Tod zu Gottvater in den Himmel aufgefahren ist. Der christlichen Lehre nach verlässt die Seele eines jeden Menschen nach dem Tod den Körper. Entweder wird sie im Himmel selig bei Gott. Oder in Gottesferne – in die Hölle – verbannt. Je nachdem, wie man sein Leben gelebt hat. Darüber richtet Christus am Ende der Zeiten. Während für viele christliche Theologen heute die Hölle unvereinbar ist mit dem Glauben an einen gnädigen Gott, hält insbesondere der Vatikan an ihr fest: „Lässliche“ Sünden – zum Beispiel, wenn man aus Faulheit einem notdürftigen Menschen Hilfe verwehrt – sind im Fegefeuer abzubüßen und verhindern nicht die Seligkeit. Für „Todsünden“ wie Mord aber büßt der Reuelose auf ewig in der Hölle.

Den Weg in das Reich Gottes wies Jesus vor allem in der Bergpredigt, in der seine Lehre kulmiert: Erstrebenswert sind demnach Gottes- und Nächstenliebe, die sich in Taten offenbart und selbst Feinde einschließt, Geringschätzung von Besitz, Verzicht auf Gewalt, Ablehnung von Hochmut und Arroganz.



Ein äthiopischer Priester
macht sich auf zu einer
heiligen Stätte in Jerusalem.
Der Weg ist gesäumt von
Kreuzen, den Symbolen
des Christentums

Die ganze Welt des Wissens.

Lesen oder verschenken Sie 4x GEOkompakt mit einer exklusiven Prämie zur Wahl.

“

GEOkompakt präsentiert die Grundlagen der Wissenschaft – in leicht verständlicher Sprache, mit aufwendigen Illustrationen und brillanter Fotografie.

Herzlichst

*JK
Michael Schaper*

“



Michael Schaper,
Chefredakteur GEOkompakt

NR. 60

GEOkompakt

Die Grundlagen des Wissens

Wie wir mit dem Tod umgehen



VORSORGE
So regeln Sie
Ihren Nachlass

SEELE
Sind wir mehr
als nur Materie?

TRAUER
Warum der Schmerz
Zeit braucht

ABSCHIED
Der Wandel der
Bestattungsformen

4x GEOkompakt für 40,- €*

1 Jahr Lesefreude für Sie.

WUNSCH-PRÄMIE ZUR WAHL
Zur Begrüßung als Dankeschön.

JEDERZEIT KÜNDBAR
Nach Ablauf des 1. Jahres.

KOSTENLOSE LIEFERUNG
Wir übernehmen die Versandkosten für Sie.

BILDUNGSRABATT
Studenten sparen 40 %.



1. GEO-Bestseller

Sie erhalten zwei GEO-Titel zum Thema „Forschung“.

- GEO kompakt: „Die 100 wichtigsten Erfindungen“
- GEO CHRONIK: „100 Triumphe der Medizin“

Ohne Zuzahlung



**JETZT
BESTELLEN!**



3. Soulbottle „You are right“

Umweltbewusst und plastikfrei trinken.

- Material: Glas, Keramik, Edelstahl und Naturkautschuk
- Fassungsvermögen: ca. 0,6l

Zuzahlung: nur 1,-€

2. Amazon.de-Gutschein, Wert: 10,-€

Gutschein für die nächste Online-Shopping-Tour.

- Riesige Auswahl, täglich neue Angebote
- Technik, Bücher, DVDs, CDs u.v.m.

Ohne Zuzahlung

Jetzt bestellen und Vorteile sichern:

www.geo-kompakt.de/abo |

+49 (0) 40 / 55 55 89 90

Bitte Bestell-Nr. angeben: selbst lesen 183 8548 /
verschenken 183 8549 / als Student lesen (exkl. Prämie) 183 8550



Zusammenhalten, wenn
eine Welt zerbricht: Familie
Grube hat erlebt, wie sich
Mut aus gegenseitiger Unter-
stützung schöpfen lässt

... und dann kam der 5. April 2017

Mit 17 Jahren stirbt John Grube an einer seltenen Krankheit. Seither versuchen seine Familie und seine Freunde das Unfassbare zu fassen. Die Eltern **Julia** und **Richard Grube** über den Schock, ein Kind zu verlieren, die Kraft der Gemeinschaft in Zeiten der Not und die Frage: Lässt sich jemals Frieden finden mit dem, was geschehen ist?

Fotos: Paula Markert

John steht kurz vor dem Abitur, als ihn ein heftiger Krankheitsschub ereilt, dessen Folgen er nicht überlebt





JULIA GRUBE: John war 16, als er die Diagnose „Morbus Wegener“ erhielt, ein sehr seltenes Autoimmunleiden, das zu einer Entzündung der Gefäße führt. Zuvor hatte er ständig Probleme im Hals-Nasen-Ohren-Bereich, dauernd waren seine Atemwege erkrankt. Als er während eines Sommerurlaubs nahezu täglich Nasenbluten bekam, beschlossen wir, einen Spezialisten aufzusuchen. Eine Gewebeprobe brachte schließlich Gewissheit. Wir waren überwältigt, denn der Arzt eröffnete uns, dass diese Krankheit früher oft tödlich verlaufen ist. Ich dachte nur: Hier sitzt ein 16-Jähriger, der sein Leben noch vor sich hat.

RICHARD GRUBE: Immerhin gab es ab diesem Zeitpunkt eine Erklärung für seine Beschwerden. Die Krankheit kann alle Organe befallen, aber nach den ersten Untersuchungen sah es gut aus: Nur die Nase schien betroffen. Der Arzt sagte: Das lässt sich in den Griff bekommen.

Fortan musste John starke Medikamente nehmen, die ihm oft Kopfschmerzen bereiteten. Alkohol war tabu. Wir fanden: Manches ist Mist, aber John kommt damit zurecht. Er lebte für den Hockey-Sport. Noch Ende Januar 2017 absolvierte er Ligaspiele.

Doch im Februar kam ein erster schwerer Krankheitsschub. John hatte eine Nasennebenhöhlenentzündung, die nicht heilte. Nach einem MRT stellte man fest: Die Entzündungen seiner Grunderkrankung hatten sich in die Lunge ausgebreitet. John schlief keine Nacht mehr, nach drei harten Wochen zu Hause kam er ins Krankenhaus und schon nach einer knappen Woche auf die Intensivstation, wo man ihn schließlich in ein Koma versetzte und künstlich beatmen musste.

Die Medikamente wurden umgestellt, aber es half nichts. Die Krankheit ist sehr unerforscht. Bei der Therapie tappt man im Dunkeln, schießt mit schwie-

Julia und Richard Grube ziehen sich nach dem Tod ihres Sohns nicht zurück, sondern lassen die Nähe vertrauter Menschen zu. Ein Rezept für die Trauer gebe es aber nicht

ren Geschützen auf einen unbekannten Feind.

Bei solchen Erkrankungen spielt das Immunsystem verrückt, bekämpft den eigenen Körper – bei John vielleicht ausgerechnet deshalb so heftig, weil er jung und fit war. Wir hatten immer gedacht: Wenn jemand so jung ist wie er, dann hat er eine gute Chance, dass irgendwann die passende Therapie gefunden wird. Nun erwies sich sein Alter auch ein Stück weit als sein Pech.

Bis zuletzt war ich der Überzeugung: Mein Junge schafft das.

Dann kam der 5. April 2017. Schon als wir die Station betraten, spürten wir: Heute ist es anders. Eine

»Unsere Freunde standen fest an
unserer Seite. Wenn man verzweifelt ist,
von **Kummer** und **Angst** erdrückt,
ist diese Erfahrung ungemein wertvoll«



John war beliebt und mit vielen Menschen vernetzt, sein Tod bewegte die gesamte Schule. In Büchern und auf Plakaten haben seine Freunde Erinnerungen festgehalten, Abschiedsbriefe und Gedanken notiert



Jeder geht mit dem Verlust von John auf seine Weise um, so Richard Grube. Daher sei es wichtig, innerhalb der Familie Rücksicht auf die Gefühle und Bedürfnisse der anderen zu nehmen

ganze Gruppe von Spezialisten hatte sich täglich ausgetauscht, welche Möglichkeiten blieben, um John zu retten, weltweit wurden Rheumatologen befragt. Niemand wollte einen 17-Jährigen gehen lassen. Es wurde wirklich alles versucht. Doch die Anzahl der Geräte, die John am Leben hielten, nahm stetig zu. Aus Sicht der Ärzte war es schon seit mehreren Tagen zweifelhaft geworden, ihn weiter am Leben zu halten. Allerdings gibt es eine Regel: Solange auch nur ein beteiligter Mediziner noch eine weitere Idee hat, ziehen alle mit.

Jeden Tag gab es Hoffnung, dass wir noch nicht am Ende sind. Nun sagte man uns, dass wir diese Hoffnung aufgeben mussten.

Dieser Satz war unfassbar brutal, aber in der Sache unmissverständlich. Es gab keine Zweifel. Jeder hatte zu jeder Zeit alles nur Erdenkliche getan, um John zu helfen. Man hätte ihn noch weitere Tage künstlich am Leben halten können, aber medizinisch ergab dies keinen Sinn mehr. Letztlich hatte sich seine Lunge quasi selbst zerstört, der Kampf war verloren.

Die Ärzte schauten uns an und warteten auf unsere Zustimmung, John sterben zu lassen.

Wir waren da immer sehr klar: Wenn es so ist, dann ist es so.

Im Nachhinein habe ich oft gedacht: Wie konnten wir diese Entscheidung treffen? Wie konnten wir das nur machen? Natürlich war da nichts, was wir hätten tun können. Und doch: Es ist ganz furchtbar, als Mutter, als Vater sagen zu müssen, dass die Geräte nun abgestellt werden sollen.

Ich glaube, man darf das nicht infrage stellen, die Fachleute haben ja keinerlei Skepsis geäußert. Diese Klarheit ist jedenfalls bei mir immer noch vorhanden.

Wir haben dann fast zwölf Stunden bekommen, uns von John zu verabschieden. Sein Behandlungszimmer wurde für uns leergeräumt, Stühle gebracht. Wir durften Kerzen anzünden. Alle waren zutiefst einfühlsam. Es war ein ganz schrecklicher Tag und ein sehr berührender. Ich bin so froh, dass man uns diese Zeit gegeben hat.

Ich war sofort in einem Organisationsmodus, habe alle angerufen, von denen wir meinten, dass sie dazukommen sollten. Familienangehörige, enge Freunde. Die meisten wussten natürlich, dass es nicht gut stand um ihn. Aber wie sehr sich



Der Stein mit der Nummer 27 auf Johns Grab erinnert an seine Leidenschaft für Hockey – sie war die Rückennummer auf seinem Trikot

sein Zustand verschlechtert hatte, konnten sie nicht ahnen. Für mich war das fast das Erschütterndste: Freunde von John zusammenbrechen zu sehen. Es tut mir ungemein leid, dass sie derart brutal mit der Realität konfrontiert wurden. Mitten im Abitur auf dem Sprung hinaus ins Leben.

In der Zeit nach Johns Tod und schon während er auf der Intensivstation lag, standen unsere Freunde fest an unserer Seite, wir waren nicht allein. Rasch bildete sich eine Unterstützergruppe, ungefragt fingen Freundinnen an, für uns zu kochen. Jeden Tag stand da ein besonderes Essen vor der Tür. Damit wir Kraft schöpfen können für diese schwierigen Tage im Krankenhaus. Wenn man verzweifelt ist, von Kummer und Angst erdrückt, sind diese einfachen Dinge so wertvoll.

John hatte ein überaus großes Netzwerk über seine Schule und seinen Sport.



Man kann das Geschehene nicht ungeschehen machen – aber im Gedenken an John Gutes bewirken

Ungfähr 600 Menschen kamen zu seiner Trauerfeier. Die Schule hat am selben Tag morgens eine eigene Abschiedsfeier veranstaltet. Ich bin dort hingefahren, ich wollte dabei sein.

Die Anteilnahme war riesig. In der Schule konnten Schüler in einem Buch ihre Gedanken und Gefühle niederschreiben. In einem Raum war ein Beratungslehrer den ganzen Tag für die Schüler da. Auf acht großen Plakaten hinterließen sie kleine Zettel mit Notizen – zum Teil von Fünftklässlern, die John gar nicht näher kannten. Sein Tod hat die ganze Schule bewegt.

Am Tag nach der Trauerfeier war die Beerdigung nur mit der Familie und seinen engsten Freunden. Wir sind danach alle gemeinsam Essen gegangen. Die Atmosphäre war da schon gelöster, es wurde gelacht. Am Tag der Trauerfeier liegt man sich ja nur heulend in den Armen.

Unser Haus war und ist immer offen. Das wissen auch alle. Jeder darf uns besuchen. Manchmal kommt jemand an einem Sonntagnachmittag vorbei und setzt sich zu uns. Wir haben eine Ecke mit all den Briefen und Fotos, Erinnerungen und Geschenken, die kann sich jederzeit anschauen.

Und wir feiern Johns Geburtstage mit seinen Freunden. Der Grill ist heiß, das Bier kalt. Erst neulich kamen wir erneut zusammen. Bis Mitternacht haben wir gegessen, getrunken, Erinnerungen geteilt. Im ersten Jahr, als John 18 geworden wäre, war es der letzte Schultag nach den Abiturprüfungen. Da hatte John selber angekündigt: Mein 18. Geburtstag ist der große Kick-off für alle, dann haben wir es geschafft, wir werden gemeinsam anstoßen und dann weiterziehen. So haben wir es dann auch gemacht. Auch seinen Todestag verbringen wir in Gemeinschaft. So haben wir auch die Chance, den Kon-

»Die Trauer bringt auch eine Menge negative Energie mit sich. Im **besten Fall** gelingt es dir, diese Energie in etwas **Positives** zu verwandeln«



Manchmal kommen auch Zweifel auf:
Haben wir alles richtig gemacht?
Kein Tag vergeht, an dem John nicht
präsent ist. Er hätte noch so viel
bewirken können, sagt Julia Grube

takt zu Johns Freunden zu halten. Etliche von ihnen sind uns ans Herz gewachsen. Sie sind ja vorher bei uns ein- und aus gegangen.

Viele haben uns immer wieder gesagt, dass sie es sehr schätzen, wie wir mit Johns Verlust umgehen. Das hat uns bestärkt. Es nützt ja nichts, sich zu verkriechen.

Aber in der Trauer gibt es kein Richtig oder Falsch. Wenn jemand den Drang verspürt, sich einzugraben, dann ist das für ihn womöglich das Richtige. Unser Weg war und ist ein anderer. Wir hatten daher vermutlich auch nicht das Bedürfnis, in eine Selbsthilfegruppe verwaister Eltern zu gehen. Allerdings haben wir professionelle psychologische Hilfe in Anspruch genommen, jedoch getrennt voneinander. Es gibt ja verschiedene Phasen der Trauer, und jeder hat sein eigenes Tempo. Für mich war es sehr hilfreich zu erfahren, wo ich mich da einordnen kann, was auf mich zukommt. Das hat

der emotionalen Ausnahmesituation ein Gerüst gegeben, einen gewissen Halt.

Ich habe das irgendwann abgebrochen. Ich fand es nicht so hilfreich, mich mit jemandem auszutauschen, der John und seine Geschichte nicht wirklich kennt. Für mich war es immer tröstlicher, mit Menschen zu sprechen, die John nahestanden und alles miterlebt hatten, die wussten, welch besonderer Mensch er war.

Man muss sehr darauf achten, nicht selber krank zu werden. Da sind so viele Emotionen in einem. Die müssen raus. Wut, Verlassenheit, auch Angst. Gleichzeitig muss man in der Familie Rücksicht auf die anderen nehmen, denn jeder trauert anders. Das war und ist nicht immer einfach.

Was ich zudem schwierig finde: Wenn wir neue Menschen kennenlernen, etwa Geschäftsfreunde oder Kollegen, dann kommt meist rasch die Frage nach den Kindern auf. Was sagt man dann? Ich verhalte mich da sehr unterschiedlich. Zuweilen bin ich nicht in der Stimmung, unser Schicksal auszubreiten. Dann sage ich: Ich habe eine Tochter. Und mehr nicht. Manchmal sage ich aber auch: Wir hatten auch einen Sohn, der ist kürzlich verstorben.

Es hilft ja nichts, das irgendwie nicht zu erwähnen. Es gehört einfach zu unserer Geschichte dazu. Und wenn ich von mir erzähle, dann ist der Verlust von John ein Teil davon. Ich schütze mich auch nicht vor der alltäglichen Konfrontation. Auf meinem Handybildschirm habe ich ein Foto von John. Manchmal werde ich darauf angesprochen. Das stört mich nicht. Ich sage dann: Das ist mein verstorbener Sohn. Ich verschweige das nicht.

Warum ausgerechnet John? Diese Frage mag müßig sein, aber natürlich taucht sie auf. Ich denke immer: Er hat in seinem kurzen Leben schon so viele Menschen berührt. Er hätte auch später noch viel bewirkt.

Fakt ist: Wenn dich eine seltene Krankheit trifft, hast du schlichtweg großes Pech gehabt. Das ist für mich ziemlich eindeutig. Zu fragen, warum es den einen und nicht den anderen getroffen hat, bringt einen nicht weiter. Das würde ja bedeuten, dass es da irgendeinen persönlichen Grund gäbe. Die Tatsache, dass John der Zufall böse mitgespielt hat, ist entsetzlich, aber ich versuche, das zu akzeptieren. Das Perfide ist jedoch: Wir wissen so wenig über die Krankheit, an der er gestorben ist. Wir kennen die



Enge Freunde von John tragen maßgeblich dazu bei, dass heute eine Stiftung in seinem Namen über die seltene Erkrankung »Morbus Wegener« aufklärt

Gründe nicht, warum sie sich bei ihm in so jungen Jahren so dramatisch entwickelt hat. Das interessiert mich. Das will ich wissen.

Auch deshalb machen wir uns für die John Grube Foundation stark. Die Gründungsidee stammt von einem sehr guten Freund von John, der heute Vorsitzender der Stiftung ist. Im Spätsommer 2017 kam er auf uns zu und meinte: Es kann doch nicht sein, dass man zu dieser Erkrankung keine gut aufbereiteten Informationen im Internet findet. Gerade auch für Freunde und Bekannte wie ihn, die nicht im Austausch mit den Experten stehen und die ebenso wissen wollen, was vor sich geht.

Daher war die erste Aufgabe, die sich der Verein gestellt hat, ein Internetportal aufzubauen, das fundiert und neutral über Morbus Wegener (Granulomatose mit Polyangiitis) aufklärt. Denn wichtig ist:

Nicht bei jedem verläuft die Krankheit so drastisch wie bei John. Viele können vergleichsweise gut mit ihr leben. Differenzierung ist enorm wichtig.

Mir hat mal ein Psychologe gesagt: Vielleicht ist es zu früh, schon so zeitig nach Johns Tod mit Stiftungsarbeit zu beginnen. Andere machen das mit mehr Abstand. Schließlich wird man dabei auch mit vielen profanen Angelegenheiten konfrontiert, muss etwa Gespräche mit Banken führen, um ein Konto zu eröffnen. Immer wieder ist man in der Situation, völlig Fremden Johns Geschichte zu erzählen. Das ist auch eine Zumutung. Aber wir wollten einfach loslegen, und wir spürten: Jetzt sind die Aufmerksamkeit und die Anteilnahme am größten. Die Resonanz und Unterstützung haben uns darin bestätigt: Auf Schulfesten wurde für die John Grube Foundation Geld gesammelt, ein Benefizkonzert hat eine Menge Startkapital eingebracht. Als Gründungsmitglieder konnten wir der Stiftung zudem das entsprechende Fundament geben. Auch haben wir zum Teil noch Kontakt zu all den Ärzten, deren Expertise wir nun anderen Betroffenen zuteil werden

lassen können. Ein Stein ist ins Rollen gekommen, und wenn dieser Stein weitere Steine ins Rollen bringt, umso besser. Etwas in Johns Namen bewirken zu können, ist ungemein tröstlich.

Die Trauer bringt ja auch negative Energie mit sich. Und mit dieser Energie musst du irgendwo hin. Im besten Falle verwandelst du sie in etwas Positives. Natürlich gibt es keinen Königsweg. Und für andere Eltern mag ein anderer Umgang mit dem Verlust eines Kindes geeigneter sein. Für uns stand fest: John hätte gewollt, dass wir sein Schicksal und unsere Erfahrungen teilen. Denn so war er einfach: immer auf der helfenden Seite. Was geschehen ist, ist ein großes Unglück. Aber wenigstens haben wir jetzt die Chance, einen Beitrag zu leisten. Für andere. Gemeinsam mit John.

Die John Grube Foundation unterstützt Betroffene von Granulomatose mit Polyangiitis (auch bekannt unter dem Namen »Morbus Wegener«). Mehr Informationen unter www.johngrube-foundation.com. Das Gespräch führten Bertram Weiß und Sebastian Witte.

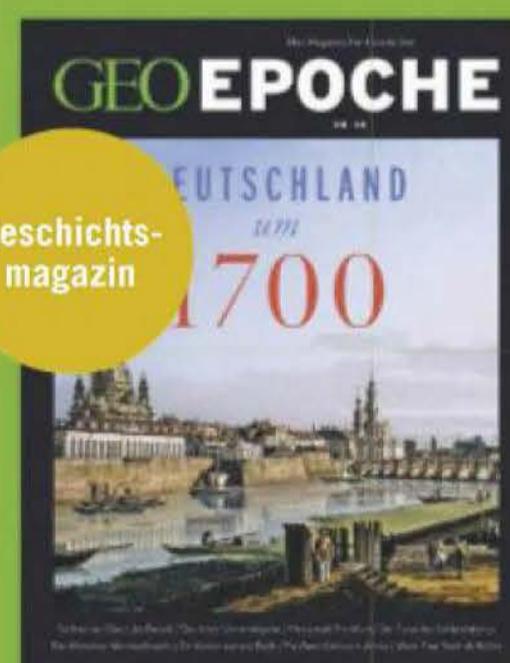
ENTDECKEN SIE DIE VIELFALT DER GEO-WELT.



GEO Die Welt mit anderen Augen sehen.
6x zzt. nur 48,-€*



GEO SAISON Die Nr. 1 unter den Reise-magazinen. 6x zzt. nur 42,-€*



GEO EPOCHE Die spannendsten Seiten
unserer Geschichte. 3x nur zzt. 36,-€*



WALDEN Das Abenteuer direkt vor der
Haustür. 4x zzt. nur 34,-€*



GEO kompakt Das spannende Wissens-magazin. 4x zzt. nur 40,-€*



GEOlino Lesespaß für Kinder ab
9 Jahren. 7x zzt. nur 29,40 €*



GLEICH BESTELLEN UND PORTOFREI LESEN:

www.geo.de/vielfalt

+49 (0)40/55 55 89 90

Bei telefonischer Bestellung bitte immer die Bestellnummer angeben.

GEO Selbst lesen: 186 4490 | Verschenken: 186 4491
WALDEN Selbst lesen: 186 4496 | Verschenken: 186 4497

GEO SAISON Selbst lesen: 186 4493 | Verschenken: 186 4492
GEO KOMPAKT Selbst lesen: 186 9312 | Verschenken: 186 9313

GEO EPOCHE Selbst lesen: 186 4494 | Verschenken: 186 4495
GEOlino Selbst lesen: 186 4498 | Verschenken: 186 4499

*Alle Preisangaben inklusive MwSt. und Versand. Es besteht ein 14-tägiges Widerrufsrecht. Zahlungsziel: 14 Tage nach Rechnungserhalt. Anbieter des Abonnements ist Gruner + Jahr GmbH. Belieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer.



Der Chirurg Fabio Ius
(Mitte links) und seine Helfer
entnehmen das Herz eines
verstorbenen Spenders.
Anschließend wird es an der
Medizinischen Hochschule
Hannover verpflanzt



Wenn das **HERZ** eines Toten

Für Tausende Schwerkranke ist
ein **neues Organ** die letzte Rettung.
Allerdings gibt es hierzulande
viel zu wenige Spender. Weshalb
ist das so? Und wie lässt sich
die Situation verbessern?

LEBEN schenkt

Interview: Rainer Harf und Sebastian Witte

Fotos: Patrick Junker

GEOkompakt: Herr Professor Birnbacher, Millionen Deutsche fragen sich, ob sie nach ihrem Tod Organspender werden wollen oder nicht. Was sollte man bei dieser Entscheidung bedenken?

Prof. Dieter Birnbacher: Die postmortale Organspende ist eine essenzielle Hilfeleistung für Menschen, deren Leben akut bedroht oder zumindest beträchtlich eingeschränkt ist. Jedes Jahr hoffen knapp 10 000 Schwerkranke darauf, ein neues Herz, eine neue Leber oder eine neue Niere zu erhalten, weil sie in vielen Fällen sonst nicht weiterleben könnten. Daraus ergibt sich eine starke moralische Verpflichtung, diesen Menschen zu helfen – ganz ähnlich, wie wir Unfallopfer mit Blutspenden versorgen, weil sie sonst verbluten würden.

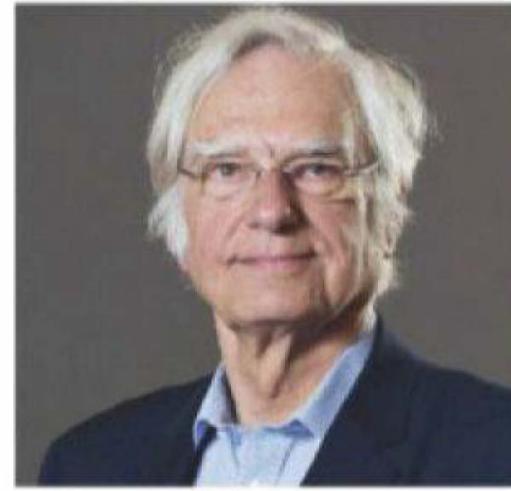
Manche von uns empfinden jedoch ein Unbehagen, sich zum Organspender zu erklären. Sie tun sich zum Beispiel schwer mit der Vorstellung, nach dem Tod aufgeschnitten und gewissermaßen ausgeweidet zu werden. Wer einer Spende zustimmt, muss ja damit rechnen, dass ihm gleich mehrere transplantierbare Gewebe entnommen werden: neben Herz und Nieren etwa auch die Lunge oder die Hornhaut. Mancher fühlt sich dadurch in seiner Würde verletzt, in seiner geistig-leiblichen Integrität.

Lässt sich mit diesem Unbehagen eine ablehnende Haltung gut rechtfertigen?

Alles, was den eigenen Tod betrifft, ist emotional sehr aufgeladen. Gefühle, diffuse Stimmungen, Ahnungen haben dabei ein großes Gewicht, und das ist völlig in Ordnung. Mögliche Einwände gegen das, was mit dem eigenen Körper nach dem Tod geschehen könnte, sind dann nicht immer rational begründbar.

Wir wissen zum Beispiel durch Befragungen aus den USA, dass etwa 20 Prozent derjenigen, die dort keine Organspender sein wollen, ihre Ablehnung auf

Eine Mehrheit der Deutschen befürwortet die Organspende.
Dennoch haben viele keinen positiven Spenderausweis



Prof. Dr. Dieter

Birnbacher, Jg. 1946, ist einer der weltweit einflussreichsten Philosophen und beschäftigt sich vor allem mit den ethischen Fragen der modernen Medizin. Er ist Mitglied der Zentralen Ethikkommission der Bundesärztekammer

ebenjenes Unbehagen stützen, nach dem Tod von einem Chirurgen aufgeschnitten zu werden. Das gilt es zu respektieren.

Aber für gut begründet halte ich diesen Vorbehalt nicht. Die Frage ist doch: Warum ist die Vorstellung, in einem Erdgrab zu verwesen oder gar verbrannt zu werden, wobei der eigene Leib vollständig zerstört wird, so viel weniger unangenehm? Da erscheint mir der gezielte Eingriff in den toten Körper, der bei der Organentnahme stattfindet, weniger belastend – nicht zuletzt, weil er viel Gutes stiftet.

Sie sprechen von einem Eingriff in den toten Körper. Tatsächlich ist ein Mensch bei der Organentnahme lediglich hirntot, andere Vitalfunktionen wie Herzschlag oder Atmung sind noch intakt.

Richtig. Dies ist auch notwendig, da nur ausreichend durchblutete Organe für die Transplantation infrage kommen. Ich halte daher schon den Begriff „Hirntod“ für problematisch, weil er nahelegt, der Tod des Gehirns sei für sich genommen schon der Tod und es könne gar keine Diskussion darüber geben, ob man den Hirntod mit dem Tod gleichsetzen kann.

Deshalb ist in den Richtlinien der Bundesärztekammer inzwischen auch nicht mehr von „Hirntod“ die Rede, der eine Organentnahme ermöglicht, sondern vom „irreversiblen Ausfall der Hirnfunktionen“. Das bedeutet, das Bewusstsein, unser Ich, und alles, was wir damit assoziieren, ist zu diesem Zeitpunkt unwiderruflich abgestorben.

Der restliche Organismus kann seine Lebensfunktionen aber durchaus noch aufrechterhalten – wenn auch nur mit fremder Unterstützung, also auf der Intensivstation vor allem mithilfe eines Beatmungsgeräts.

Das heißt, erst die Organentnahme führt zum Tod des Körpers?

So gesehen ja. Der Tod des Körpers würde aber auch dann eintreten, wenn man die Maschinen abstellte. Ohne die Maschinen wäre er bereits eingetreten. Das Problem beim irreversiblen Ausfall der Hirnfunktionen ist in erster Linie dessen Unanschaulichkeit: Da liegt kein steifer, fahler Leichnam vor einem, sondern ein Körper, dessen Brustkorb sich hebt und senkt, der warm ist, der möglicherweise auch reflexhafte Zuckungen zeigt. Es macht dann große Mühe für Angehörige, aber auch für Pfleger und Ärzte, zu verstehen, was der Tod ist.

Weil er zu einer abstrakten Größe wird?

Genau. Für einen Beobachter ist ein hirntoter Mensch äußerlich nicht zu unterscheiden von einem beatmeten Schwerkranken, der womöglich im Koma liegt, dessen Hirn aber noch intakt ist.

Der Tod zeigt sich dann lediglich in dem fehlenden Ausschlag bestimmter Messgeräte. Und diese Abstraktheit des Todes erschwert die Akzeptanz des rechtlich dennoch in fast allen Ländern akzeptierten Hirntod-Kriteriums.

Manche fürchten womöglich, fälschlich für hirntot erklärt zu werden.

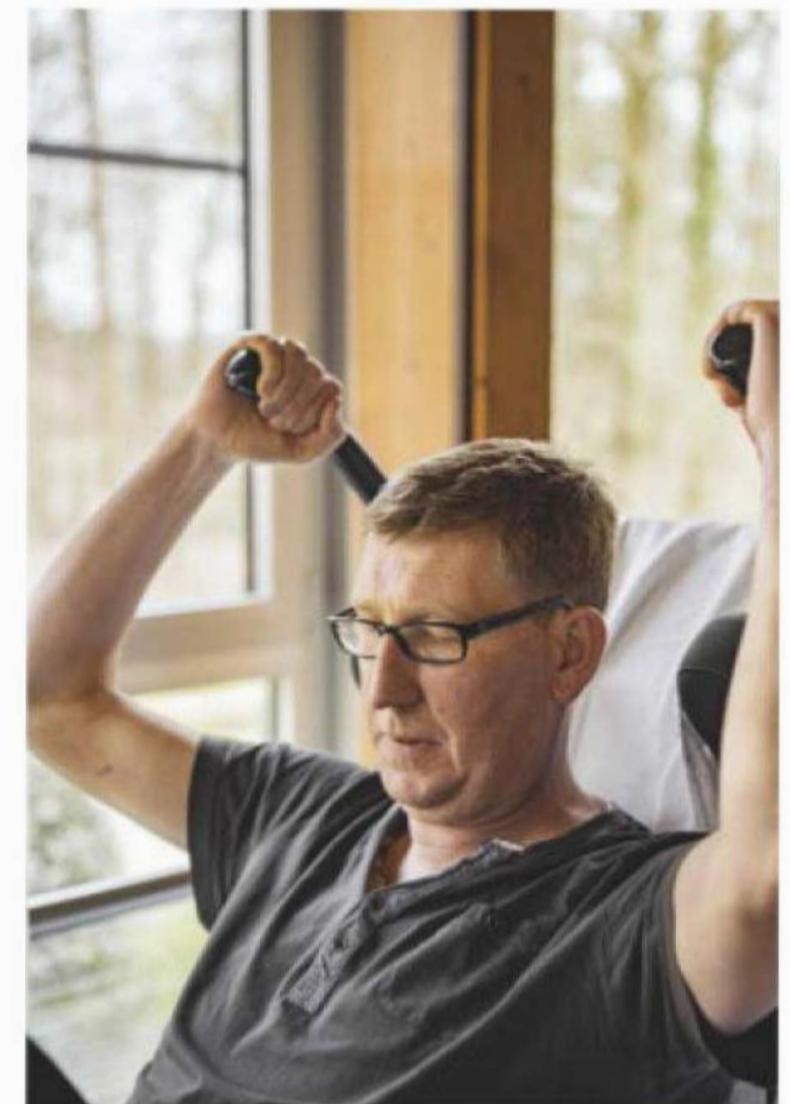
Es gibt weltweit nicht einen einzigen Fall, bei dem in einem Klinikum eindeutig ein Hirntod festgestellt wurde und es anschließend dennoch zu einer Genesung kam. Insofern ist das Hirntod-Kriterium sicher. Freilich gibt es eine große Verantwortung der Ärzteschaft, sich an das rechtlich verbindliche Prozedere bei der Diagnose zu halten. Demnach müssen zwei Fachärzte, die später mit der Transplantation nichts zu tun haben, den Hirntod unabhängig voneinander feststellen. Sie weisen Schritt für Schritt nach, dass der Betroffene nicht mehr auf bestimmte Reize reagiert. Die Tests sind anerkannt und eindeutig, da gibt es keine Grauzone.

Was es aber gibt, sind Ärzte, die Skepsis hinsichtlich des Hirntod-Kriteriums



Als »Hochdringlichkeitspatient« wartet Gerd Kuck 2018 auf ein neues Herz. Der Fotograf Patrick Junker hat ihn über Monate begleitet

Tägliches Fitnesstraining ist unabdingbar, damit Kuck eine mögliche Transplantation übersteht



Seit 2013 hält ihn ein Kunstherz am Leben, den Generator trägt er am Gürtel. Doch die Gefahr von Infektionen, Blutungen und Schlaganfällen ist immer präsent

Im August steht plötzlich ein Spenderherz in Aussicht, doch es erweist sich als nicht gut genug. Kuck muss weiter warten



äußern. Und längst nicht alle Kliniken melden hirntote Patienten an die zuständigen Stellen.

Wie in allen Berufsgruppen gibt es auch unter Ärzten eine solche Minderheit. Diese Mediziner fassen den endgültigen Ausfall der Hirnfunktionen nicht als hinreichendes Kriterium auf, um jemanden für tot zu erklären. Doch dass schätzungsweise nur 40 Prozent der Krankenhäuser entsprechende Fälle melden, hat einen anderen Grund.

Welchen?

Die Organentnahme behindert vielfach den Klinikalltag. Für die Hirntod-Diagnostik muss häufig außerhäusige Hilfe einbestellt werden. Dann ist ein



Die Pupillen zeigen keinen Reflex mehr – ein Zeichen, dass das Gehirn des potenziellen Spenders unwiderruflich ausgefallen ist

Operationssaal freizumachen, die Routine ist gestört. Gerade in kleinen Häusern, die durchaus auch eine Intensivstation haben, ist da die Bereitschaft gering, sich mit Organspenden zu belasten.

Zum Vergleich: Ein Land wie Spanien verfügt zahlenmäßig gerade einmal über ein Zehntel der Krankenhäuser. Dafür sind die jeweils viel größer und ganz auf die Maximierung von Organtransplantationen eingestellt. Entsprechend kamen dort im Jahr 2017 auf eine Million Einwohner im Mittel 46,9 Spenderinnen und Spender, denen posthum Organe entnommen wurden. In Deutschland waren es gerade einmal 11,5. Eine nicht zu unterschätzende Ursache für die geringen Zahlen ist also struktureller Natur.

Was müsste geschehen?

Ein wichtiger Baustein sind finanzielle Anreize für die betreffenden Kliniken, also eine bessere Honorierung der Organentnahme. Denn letztlich muss es für Krankenhäuser attraktiv sein, sich an dem System zu beteiligen. Nur so ist sichergestellt, dass die vorhandenen Kapazitäten auch genutzt werden. In der letzten Gesetzesreform vom Februar 2019 sind derartige Anreize beschlossen worden. Ich plädiere dafür, abzuwarten, ob sich die Situation nun verbessert.

In der öffentlichen Wahrnehmung wird aber vor allem die mangelnde Bereitschaft der Menschen, ihre Organe zu



Nach der Organentnahme verschließt ein Chirurg den Körper des Spenders. Herz, Leber, Lunge, Bauchspeicheldrüse, Dünndarm und beide Nieren kann ein Verstorbener hergeben – und damit bis zu sieben Menschenleben retten

Am 5. September 2018 ist es endlich so weit: Nach zehnjähriger Wartezeit erhält Gerd Kuck ein neues Herz. Das Spenderorgan wird in seine Brust verpflanzt und dort vernäht. Mehr als neun Stunden benötigen die Ärzte für den Eingriff

spenden, für die niedrigen Transplantationszahlen verantwortlich gemacht.

Tatsächlich war die positive Bewertung der Organspende noch nie so hoch wie heute: 84 Prozent der Deutschen befürworten sie.

Allerdings haben nur 36 Prozent der über 60-Jährigen einen positiven Organspendeausweis. Die Bereitschaft, sich auch schriftlich zum Spender zu erklären, ist also wesentlich geringer.

Liegt das auch an den letzten Skandalen um Organspenden in den Jahren 2010 und 2011?

Einzelnen Transplantationszentren wurde damals vorgeworfen, medizinische Daten manipuliert zu haben, damit eigene Patienten bei der Vergabe von Spenderlebern bevorzugt werden. Dadurch, so der Verdacht, könnten andere schwerkrank Patienten auf der Warteliste nach hinten gerutscht und womöglich verstorben sein. In Göttingen endete 2015 ein entsprechendes Gerichtsverfahren mit einem Freispruch für den verantwortlichen Arzt, da nicht nachgewiesen werden konnte, ob die manipulative Praxis anderen Patienten tatsächlich das Leben gekostet hat. Aber nachvollziehbarerweise erreichte die Spendenbereitschaft infolge des Skandals einen Tiefstand.

Wie verhindert man, dass sich derartige Manipulationen wiederholen?

Unter dem Eindruck der Vorkommnisse sind die Kontrollen verschärft worden. Unter anderem kontrolliert eine Prüfungs- und Überwachungskommission von Ärzten, Kliniken und Krankenkassen alle deutschen Leber-, Herz- und Nierenzentren. Zudem entscheidet heute ein Team, nicht mehr nur ein einzelner Arzt, welcher Patient für die Organ-Warteliste gemeldet wird. Kein Mediziner dürfte heute mehr wagen, das strenge Reglement zu umgehen.

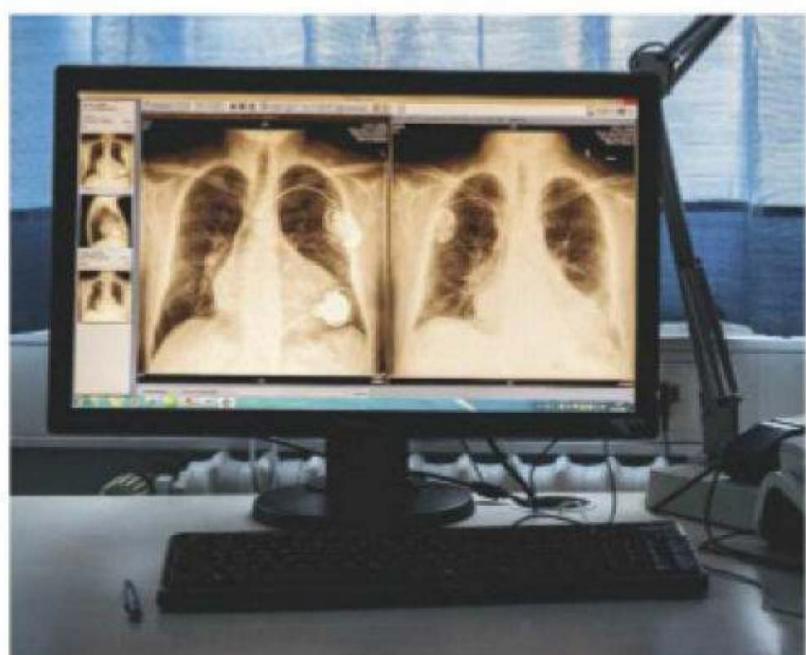
Inzwischen ist die Bereitschaft, Organe zu spenden, wieder gestiegen. Man sollte aber nicht erwarten, dass jeder, der



im Prinzip für diese Praxis ist, die Konsequenz zieht, auch selbst etwas beizutragen. Gleichwohl sind Maßnahmen mit dem Ziel, die Quote zu verbessern, nach wie vor erforderlich und wünschenswert.

Gehört dazu auch die von Gesundheitsminister Spahn angestrebte Widerspruchslösung, bei der jeder automatisch Spender ist, sofern er zu Lebzeiten nicht das Gegenteil erklärt?

Ich halte diesen Schritt für verfrüht. Solange die organisatorischen Hürden in den Kliniken nicht abgebaut worden sind, würde auch die Widerspruchslösung zu



Mithilfe von Röntgenbildern überprüfen die Mediziner den Erfolg der Transplantation. Sein Kunstherz benötigt Kuck nun nicht mehr

keinem Höhenflug der Organspende in Deutschland führen. Hinzu kommt, dass das Gesetzesvorhaben aus ethischer Sicht problematisch ist.

Weshalb?

Die empirische Forschung zeigt, dass ein beträchtlicher Teil der Menschen über die Tatsache, dass sie plötzlich automatisch Spender wären, schlicht nicht Bescheid wüssten – sei es, weil sie diese Information nie erreicht, sei es, weil sie deren Bedeutung gedanklich nicht verarbeiten können. Daran ändern offensichtlich auch regelmäßige Informationskampagnen etwa der Krankenkassen nichts. Manche Menschen können oder möchten sich einfach nicht mit diesem Thema befassen. Aus Österreich, wo die Widerspruchslösung gilt, wissen wir etwa, dass 30 Prozent der Bevölkerung sich nicht darüber im Klaren sind, dass sie unweigerlich als Spender infrage kommen, sofern sie kein Veto eingelegt haben. Schweigen gilt dort als Zustimmung.

Das aber lässt sich in Deutschland mit unserem Grundrecht der Selbstbestimmung schwerlich in Einklang bringen. Darüber müsste vermutlich das Bundesverfassungsgericht entscheiden.

Was halten Sie von der Idee, Menschen, die sich zur Organspende bereit erklä-

ren, vorrangig zu behandeln, sollten sie selbst mal ein Organ benötigen?

Solch eine „Klub-Lösung“ wurde schon vor Jahrzehnten diskutiert. Wer dem Klub der Organspender beitritt, so das Modell, hat gewissermaßen privilegierten Zugang zu Organen, wenn er selbst welche benötigt. Doch so etwas ist aus ganz grundsätzlichen Erwägungen hochbedenklich. Denn eine solche Lösung würde der Grundregel widersprechen, dass bei der medizinischen Versorgung allein nach Bedürftigkeit gewichtet wird – und nicht nach einer wie auch immer gearteten Vorleistung. Das ärztliche Ethos wäre verletzt.

Daher spielt es etwa bei der Vergabe einer Niere auch keine Rolle, ob der potenzielle Empfänger selbst schon eine Niere gespendet hat oder nicht. Alle Bedürftigen werden gleich behandelt.

Zuweilen berichten Eltern, dass sie einer Organentnahme bei ihrem hirntoten Kind zugestimmt haben, diese Entscheidung im Nachhinein jedoch bereuen. Ist das unvermeidlich?

Der Verlust geliebter Menschen ist für Hinterbliebene immer eine emotionale Grenzerfahrung – zumal wenn ein Kind verstirbt. Das Krankenhauspersonal hat dann mit widersprüchlichen Erwartungen zu tun: Einerseits soll die Trauer



Fast ein Jahr hat Gerd Kuck in der Klinik verbracht. Die ersten Abende daheim sind voller Erleichterung und doch ungewohnt



Damit sein Körper das neue Organ nicht abstößt, muss Kuck ein Leben lang Tabletten schlucken – 23 am Tag



Erst neun Monate nach dem Eingriff kehrt erstmals Unbeschwertheit zurück in den Familienalltag

Das neue Herz schlägt, doch Appetit auf einen Burger will sich noch nicht einstellen. Der Infektionsgefahr wegen trägt Kuck Mundschutz

nicht gestört und durch medizinisch technische Überlegungen gewissermaßen überlagert werden. Andererseits gibt es gerade bei jungen Todesopfern, deren Organe sehr rar sind, das Interesse, eine Zustimmung zur Entnahme zu erhalten.

Bei diesen Gesprächen ist sehr viel Feingefühl notwendig, nicht immer sind die Ärzte psychologisch gut genug geschult. Manche kommen womöglich auch ihrer Pflicht, über den Prozess der Entnahme ausreichend aufzuklären, nur ungenügend nach.

Da ist es nicht ausgeschlossen, dass sich ein Elternpaar dann zu einer Entscheidung gedrängt fühlt, die es unteranderen Umständen anders getroffen hätte.

Andererseits profitieren neben den Empfängern ja durchaus auch die Angehörigen von einer Spende. Viele können dem Gedanken, dass ein sonst unnützer Tod nun zumindest für einen anderen Menschen von Nutzen ist, etwas Tröstliches abgewinnen.

Was hat Ihre persönliche Sicht auf das Thema geprägt?

Ich war eine Zeitlang Mitglied der Ständigen Kommission Organtransplantation der Bundesärztekammer, eines Gremiums von Ärzten, Juristen, Transplantationspatienten, Ethikern und Kostenträgern, das unter anderem Empfehlungen zur Organspende auspricht, Parlamente berät, Maßnahmen zur Qualitätssicherung unterstützt. Dort bin ich mit vielen Menschen in Kontakt gekommen, die ein Organ erhalten haben: etwa mit Vätern, die dank einer Spenderlunge wieder für ihre Familie da sein können. Deren tiefe Dankbarkeit gegenüber allen, die sich zur Organspende nach ihrem Tod bereit erklären, macht demütig.

Könnte das Heranziehen künstlicher Organe aus Stammzellen die Diskussion um Spenderorgane irgendwann überflüssig machen?

An diesem Verfahren wird intensiv geforscht. Angesichts der Komplexität vieler Organe, etwa der Leber, die sehr difficile Aufgaben erfüllen muss, ist diese Vision allerdings noch Zukunftsmusik. Optimistisch geschätzt wird es noch 30 bis 40 Jahre dauern, bis derartige Organe zur Verfügung stehen.

Die verheißungsvollste Methode derzeit ist die Übertragung tierischer Organe. Insbesondere Schweine sind dem Men-

Täglich sterben
drei Menschen,
die auf der
Warteliste stehen,
weil sich **kein**
neues Organ für
sie gefunden hat

schnen physiologisch sehr nahe, auch die Größe der Organe ist sehr ähnlich. Und: Durch gezielte gentechnische Züchtungen bestimmter Rassen ist es womöglich schon in zehn bis 20 Jahren denkbar, dass solche Organe in ausreichender Weise verpflanzt werden könnten.

Doch bis es soweit ist, benötigen wir weiterhin Menschen, die zu einer postmortalen Spende bereit sind. Noch sterben jeden Tag im Mittel drei Menschen auf der Liste für Spenderorgane, weil sich für sie kein neues Herz oder keine neue Niere findet.

Erfreulicherweise ist die Bereitschaft zu spenden, zumindest grundsätzlich, bei vielen vorhanden. Nicht wenigen ist es sogar ein Bedürfnis, anderen auf diesem Wege etwas Gutes zu tun. Schließlich ist die Organspende eine zutiefst altruistische, freiwillige Handlung, die noch dazu jenseits des eigenen Erlebens stattfindet.

Wie lässt sich die Zahl der potenziellen Spender erhöhen?

Um dieses wichtige Ziel zu erreichen, sollte man mit Bedacht vorgehen. Es gilt, sehr ausgewogen, transparent und ergebnisoffen aufzuklären – insbesondere auch über alle medizinischen und persönlichen Facetten, die hierbei eine Rolle spielen. Je deutlicher jeder für sich Klarheit gewinnt – ob in der einen oder der anderen Richtung –, und je eher wir Angehörige in diese Entscheidung mit einbeziehen, desto weniger ohnmächtig lassen wir sie im Falle unseres Todes zurück.

Die derzeitigen Anstrengungen haben bereits zu einer kleinen Trendwende bei den Transplantationen geführt: Im Jahr 2017 gab es hierzulande mit 797 Spenderinnen und Spendern einen Tiefstand in der Statistik, letztes Jahr stieg die Zahl auf immerhin 955.

Aus Sicht der Tausenden Wartenden bleibt zu hoffen, dass das Ende dieser Entwicklung noch nicht erreicht ist. •

DAS BEWEGT MICH!

PSYCHOLOGIE HEUTE

ATTACKEN

erfolgen nicht immer direkt.
Bei passiv-aggressiven
Menschen kommen sie

AUS DEM HINTERHALT.



AUCH ALS
APP

Im Angesicht der eigenen **ENDLICHKEIT**



Die meisten Menschen
fürchten das Lebensende – und
verdrängen oftmals die **Gedanken**
daran. Doch wer sich mit der
Sterblichkeit beschäftigt, kann
einen anderen Umgang mit
dem **Tod** finden. Und damit eine
neue Sicht auf das **Leben**

Text: **Gesa Gottschalk**

Protokolle: **Sarah Levy**

Fotos: **Roman Pawlowski**

Seinen Träumen folgen

Der frühe Verlust seines Vaters hat Jörg Pilawa stark geprägt – auch seine Vorstellung davon, was im Leben wirklich wichtig ist

Mein ältester Sohn ist jetzt 20, er strampelt sich gerade von seinen Eltern frei. Ich habe zu ihm gesagt: „Als ich so alt war wie du, war mein Vater schon tot.“

Mein Vater hatte einen Gehirntumor, der sich veränderte, als ich 16, 17 Jahre alt war. Mein Vater wurde operiert, danach war er symptomfrei. Meine Mutter, meine Schwester und ich aber wussten, dass der Tumor wiederkommen würde. Dass er nicht erneut behandelbar war. Und dass mein Vater dann sterben würde.

Mein Vater wusste das nicht.

Er durfte es nicht wissen. Der Neurochirurg sagte uns damals: „Wenn ein Patient das weiß, beschleunigt das das Wachstum und verkürzt damit das Leben. Gönnen Sie ihm einfach die sechs, zwölf oder vielleicht auch 24 Monate, die es noch gut geht.“ Ich war in der Pubertät, eine Zeit, in der man normalerweise weg von zu Hause und eigene Wege gehen will, vielleicht auch den Eltern zeigen, dass aus dir etwas ganz anderes wird, als sie dachten.

Diese Reibungsmomente konnte ich mir nicht erlauben. In die erste Studenten-WG ziehen, Party machen kam bei mir nicht vor. Ich konnte nicht mit meinem Vater diskutieren, ob ich

lieber eine Banklehre mache, ein Medizinstudium durchziehe oder doch zum Radio gehe. Ich trug erst die Verantwortung, für meinen Vater da zu sein. Und später, als mein Vater starb, für meine Mutter.

Heute, 30 Jahre später, kann ich sagen, dass es für mich das Wichtigste war, den Tod so nah erleben zu dürfen. Es war die intensivste Zeit meines Lebens.

Ich habe viel mit meinem Vater gesprochen. Er war Jahrgang 1924, als Sanitäter im Krieg, er musste sein Leben neu aufbauen, trug eine große Verantwortung gegenüber seiner Familie. Das hatte mich vorher nie interessiert, plötzlich hatte ich das dringende Gefühl, alles wissen zu müssen. Ich empfinde es bis heute als Geschenk, dass ich diese Gespräche führen durfte.

Die letzten Jahre mit ihm haben wir genossen, wohl wissend, dass der Krebs wiederkommen würde. Ich habe wenig mit Freunden unternommen. Wir lebten intensiv mit der Familie, fuhren in den Urlaub, machten gemeinsam Sport. Wir guckten nicht aufs Ende, nur auf den Moment. Das letzte Jahr pflegten wir ihn zu Hause. Ich erlebte meinen Vater bis zum letzten Atemzug. Das hat mich geprägt.

Mein Vater hat sein Leben lang nach der Prämisse gelebt: Ich möchte, dass es der Familie gut geht. Seine eigenen Wünsche und Träume hat er aufgeschoben. „Das mache ich, wenn ich pensioniert bin“, sagte er. Er ging früh in Rente, ist dann aber krank geworden. Er hatte keine Chance, seine Träume zu verwirklichen.

Meiner eigenen Familie habe ich gesagt: „Es gibt ein schönes Leben vor dem Tod, lasst uns versuchen, unsere Wünsche und unsere Träume danach auszurichten.“

2006 hatte ich die erfolgreichste FernsehSendung am Vorabend, ich verdiente gut. Dann zog ich mich raus. Neun Monate reiste ich mit meiner Familie um die Welt. Wir lebten in einem Wohnmobil in Neuseeland, reisten durch Kanada. Das hat uns eng zusammengebracht.

So hätte ich nicht entschieden, hätte ich das Sterben meines Vaters nicht miterlebt. Es hat mir die Angst vor wichtigen Entscheidungen genommen, die Angst vor Problemen im Job, vor Publikum. Es hat viel relativiert.

Einmal im Jahr fahre ich mit meiner Familie zum Grab meines Vaters. Ich rede viel über ihn. Ich möchte, dass meine Kinder wissen, was diese Erfahrung mit mir gemacht hat.

Ich werde sterben. Nicht sofort, nicht heute. Sehr wahrscheinlich lebe ich noch, wenn Sie diesen Text lesen. Statistisch gesehen bleiben mir, einer deutschen Frau Jahrgang 1980, knapp vier Jahrzehnte bis zu meinem Tod: Der größere Teil meines Lebens liegt noch vor mir.

Trotzdem habe ich Angst.

Ich fürchte mich vor dem Tod, seit ich ein Kind war. „Bis morgen“, sagte meine Mutter und schloss die Tür, und ich lag im Dunkeln, angststarr, und stellte mir den einen Morgen vor, an dem sie nicht mehr da sein würde. Oder ich.

Ich versuchte, es mir auszumalen, und merkte, dass ich es nicht konnte. Dass sich die Welt ohne mich weiterdrehen würde, schien absurd.

Ich war acht Jahre alt.

Später schrieb ich fiebhaft Gedichte über meinen Tod und über das wilde, kompromisslose Leben, das ich vorher führen würde. Ich war 16.

Dann wurde ich erwachsen. Die scharfen Meinungen und Gefühle schliffen sich ab. Ich lernte zu verdrängen. Ich bekam zwei Kinder und merkte, dass es eine noch größere Angst gibt als die

vor dem eigenen Ende. Ich weiß nicht, was meine Mutter damals dachte, wenn sie die Tür abends schloss. Mich lähmt heute der mögliche Tod meiner Liebsten mehr als mein eigener.

Aber wach halten diese Gedanken mich nicht mehr. Der Tod ist wie ein unangenehmer Hausgast, taucht gelegentlich auf, riecht ein bisschen, und ich wende möglichst die Augen von ihm ab. Gehört das so? Müssen wir damit leben, dass wir unsere Sterblichkeit fürchten und ignorieren? Oder ist es möglich, einen entspannten Umgang zu finden mit dem, was die meisten von uns für eine himmelschreiende Ungerechtigkeit halten, für das größtmögliche Unglück?

Ich beschließe herauszufinden, ob das geht: sterben lernen.

Auf meiner Reise werde ich ein Skelett kennenlernen und einen Restaurantkritiker in Rente, werde über den 11. September 2001 sprechen und über meinen ersten Kuss. Ich werde mit der Frage losfahren, wie der Tod gelingt. Und mit einer anderen zurückkehren: Wie gelingt das Leben?

A

An einem Samstag im Mai sitze ich in einem Raum mit grünem Teppich und Holzbänken, mit vielen Dutzend anderen Menschen. Wir sind gekommen, um über den Tod zu sprechen.

„Dying for Life Festival“ heißt dieser Tag in Cambridge, England. „Ein Tag voller Informationen, Kunst, Ideen und Gespräche über Sterben und Tod“, so haben die Veranstalter es versprochen, „die einen Einfluss haben könnten darauf, wie wir unser Leben leben“. Jemand erklärt uns, wo die Notausgänge sind. Dann geht es los. Kein Geplänkel, kein Um-den-Brei-Herumreden. Wir beginnen mit der richtigen Kühlung von Toten und steigern uns dann.

Mancher hat praktische Fragen. Darf ich meinen Vater in meinem Garten begravieren? Ja, nach britischem Recht, so lange kein fließendes Gewässer in der Nähe ist. Man müsse dafür einen Antrag

bei der Gemeinde stellen, wirft eine Frau ein, doch ein Mann widerspricht: „Erst ab drei Leichen, weil es dann eine Nutzungsänderung ist.“

Ich lache. Ich werde das noch überraschend oft tun an diesem Tag.

Und manchmal werde ich weinen.

Zunächst aber treffe ich auf Bob.

Bob ist kleiner als ich, etwa 150 Jahre älter und trotz ihres Namens eine Frau. Normalerweise wohnt das Skelett im Schlafzimmer der Künstlerin Susan Elaine Jones. Ich darf Bob anfassen, genau wie die anderen Knochen, die Susan Jones mitgebracht hat.

Ich taste mich an den Tod heran, wiege Schienbeine in der Hand, streiche über Schädeldecken. Ich versuche mir vorzustellen, dass solche glatten, handwarmen Knochen auch von mir selbst bleiben werden, und bilde mir ein, dass es mir gelingt. Gar nicht so schlimm, denke ich. Dann gehe ich zum Büchertisch.

Da liegt ein Band mit Totenbildern aus dem 19. Jahrhundert. Ein Kapitel widmet sich nur Kindern. Manche sehen aus, als würden sie schlafen, andere sind eindeutig tot, die Wangen rosig koloriert. Zwei Geschwister in einem Sarg, ein Säugling im Bett, neben seiner Mutter.

Die Fotos sind mindestens so alt wie Bob, aber sie treffen mich ins Herz. Tränen laufen mir das Gesicht herunter. Gerade als ich dachte, ich hätte den Tod im Griff.

Wie kann man ihn leichter machen?
Vielleicht durch Reden.

Das Festival ist aus dem örtlichen Death Café hervorgegangen. Eine erst wenige Jahre alte, aber bereits weltweit erfolgreiche Idee: Menschen trinken Tee, essen Kuchen und reden über den Tod. Auch an diesem Maitag servieren freundliche, mittelalte Damen Pastinakensuppe und Scones mit Himbeermarmelade. In zufälligen Gruppen finden sich Menschen an kleinen Tischen zusammen, sprechen über das Wetter, ihre Patientenverfügung, das Sterben. Mancher hat ein Schildchen auf seine Brust geklebt, „Ich heiße David, rede mit mir über Suizid“.

Normalerweise vermeide ich es, mit anderen über mein Ende zu plaudern. Ich habe schon Geburtserfahrungen ausgetauscht, über Geld gesprochen und über Sex. Über den Tod aber rede ich nicht, und ich bin nicht allein damit. Wir schweigen, als würde er dann verschwinden.



Ann-Kathrin Guballa, Jg. 1969

Die Arbeit relativiert vieles

In Hamburg fertigt Ann-Katrin Guballa Perücken für Krebskranke. Ihre Begegnungen mit Sterbenden machen sie demütig und dankbar

Neulich hat eine Kundin mich gefragt: Wer wird meinem Sohn morgens die Brote schmieren, wenn ich nicht mehr da bin? Ich musste mit ihr weinen. Das ist meine Art, mit dem Tod umzugehen: Ich versuche nicht, stärker zu sein als mein Gegenüber. Ich weine mit.

Meine Arbeit relativiert vieles. Die Begegnungen mit dem Sterben machen mich demütig, sie haben mich dankbar gemacht. Wenn ich eine Kundin habe, die in meinem Alter ist und weiß, dass sie ihren nächsten Geburtstag nicht mehr erleben wird, gehe ich doch nicht nach Hause und mache Stress, weil mein Sohn eine Fünf in Französisch geschrieben hat. Da packe ich meine Familie ein, und wir gehen erst mal schick essen.



Caroline Kraft, Jg. 1980, und
Susann Brückner, Jg. 1979

Am Ende steht genau eine Frage

Den Gründerinnen des Podcasts »endlich. Wir reden über den Tod« hilft die offene Auseinandersetzung mit dem Sterben

Caroline: Vor drei Jahren hat sich mein Exfreund das Leben genommen. Ich war ein Dreivierteljahr lang krankgeschrieben, nichts ging mehr. Ich hatte das Gefühl, ich musste neu lernen, zu leben. Ich wusste nicht: Darf ich offen trauern? Darf ich nicht funktionieren?

Das war alles völlig unbekannt. Tod und Trauer sind ein großes Tabu. Nur Susann traf einen anderen Ton. „Wenn du mit jemandem reden willst, der nicht betroffen schaut, sag Bescheid. Ich habe Erfahrung mit dem Thema“, schrieb sie in einer E-Mail. Wir trafen uns, redeten, tranken Bier. Ich merkte, dass es auch eine andere Art gab, über den Tod zu reden. Ohne Scheu, direkt, offen. Irgendwie normal.

Ich hatte mich vorher mit dem Tod nie beschäftigt. Plötzlich hatte ich viele Fragen: Was bedeutet es, dass wir leben, dass wir sterben? Die Begegnung mit dem Tod hat mich auf eine Reise geschickt. Mir wurde klar, dass am Ende des Lebens genau eine Frage eine Rolle spielt: Habe ich richtig gelebt? Richtig heißt für jeden etwas anderes. Furchtlos sterben heißt für mich furchtlos leben.

Susann: Mein Vater brachte sich um, als ich 19 war. Ich wohnte in einer kleinen Stadt, die Leute dort sprachen plötzlich anders mit mir – viele waren unbeholfen, manche blendeten den Tod aus oder waren übervorsichtig.

Mit Caro sprach ich erstmals darüber. Ich sagte, dass der Tod scheiße ist. Erst wenn man drüber spricht, kann man herausfinden, was der Tod für einen selbst bedeutet. Das ist auch der Grund, warum wir diesen Podcast machen. Es hilft mir zu wissen, was andere mit dem Thema anfangen. Ich habe heute keine Angst, zu sterben. Aber ich habe Angst davor, andere Menschen zu verlieren. Die Liebe ist das Heftige am Tod – wenn es sie nicht gäbe, wäre das alles gar nicht so schlimm.

Ein Seminar soll vertiefen, womit wir bei Scones und Tee begonnen haben. Mir sitzt eine junge Frau gegenüber, die ihren kranken Vater gepflegt hat. Eine von uns soll reden, die andere soll nur zuhören. Sie spricht darüber, wie wütend sie immer noch ist, anderthalb Jahre später, weil sie bis zum Schluss nicht wusste, wie ernst es ist.

Ich erzähle ihr von meinem Schwiegervater. Von dem Tag vor sieben Jahren, als er kurz nach dem Frühstück vernichtende Kopfschmerzen bekam. Wie er das Bewusstsein verlor und nach neun Tagen im Koma einen Hirninfarkt erlitt. Wie die Maschinen abgestellt wurden. Er war 54 Jahre alt.

Mein Gegenüber darf keine Fragen stellen, so sind die Regeln, nur mir ins Gesicht blicken und zuhören. Ich bin gezwungen, weiterzusprechen. Ich erzähle, welches Loch dieser zwei Meter große Mann gerissen hat, der im einen Moment da war, sehr lebendig, und im anderen nicht mehr. Wie nichts auf seinen Tod vorbereitet war, wie uns ein Rechtsstreit jahrelang die Luft zum Trauern nahm.

Ich erzähle von dem Tag, als ich meine Tochter vom Kindergarten abholte, das Baby im Tragetuch vor der Brust, und wie ich ihr sagen musste: Opa Peter ist tot. Eine Ader in seinem Kopf war kaputt.

In dieser halben Stunde rede ich so viel über den Tod wie nie zuvor in meinem Leben. Ich lerne, dass es nicht so schwer ist, wenn ich einmal angefangen habe. Gleichzeitig denke ich über die Lehren nach, die ich aus Peters Tod gezogen habe: Statistik bedeutet nichts, wenn das Schicksal zuschlägt. Und wer sich mit dem Tod nicht auseinandersetzt, weil er sich mitten im Leben glaubt, macht es seiner Familie schwer.

Am nächsten Tag gehe ich am Fluss entlang, Ruderachter ziehen an mir vorbei. Und ein paar Stunden lang bin ich mit dem Tod versöhnt.

Zurück in Hamburg, versuche ich zu üben, was ich in Cambridge gelernt habe. Auf Partys und beim Mittagessen spreche ich über den Tod. Ich erfahre viele Dinge über Kollegen und Freunde, die ich vorher nicht wusste.

Ich habe eine Postkarte mitgebracht. „Five things to do before I die“ steht darauf. Ich hänge sie hinter meinem Schreibtisch an die Wand. Wenn ich Zeit habe, fülle ich sie mal aus, denke ich. Fünf Dinge, die ich tun will, bevor ich sterbe.

„Es ist nicht das Schlimmste für einen Menschen, zu erkennen, dass er gelebt hat und jetzt sterben muss“, hat Cicely Saunders geschrieben, die Gründerin der modernen Hospizbewegung: „Das Schlimmste ist, zu erkennen, dass man nicht gelebt hat und jetzt sterben muss.“

Was, wenn ich festelle, dass ich **ETWAS** **WICHTIGES** nicht erledigt oder falsch gemacht habe?

Der Tod meines Schwiegervaters war auch deshalb ungewöhnlich, weil er ihn, nach allem, was wir vermuten können, selbst nicht erlebt hat. Das ist vielleicht eine Gnade, aber eine, die nur wenigen von uns zuteil wird: Weniger als fünf von 100 Deutschen sterben plötzlich, aus voller Gesundheit heraus. Die meisten anderen wissen, mehr oder weniger lange vorher, was geschehen wird.

E

Es ist dieser letzte Augenblick, vor dem ich mich fürchte. Weil ich glaube, das Gefühl zu kennen. Neben der Angst vor dem Tod begleitet mich eine zweite Sache seit der Kindheit: Ich hasse Hausaufgaben, Steuererklärungen, solche Sachen. Wenn es noch ein bisschen liegen bleiben kann, dann bleibt es liegen.

Aber was ist, wenn ich am Ende feststelle, dass ich etwas Wichtiges nicht erledigt oder grundsätzlich falsch gemacht habe, und dieses eine, dieses letzte Mal im Leben kann ich es nicht geradebiegen, die Hausaufgaben nicht in der Pause abschreiben, den Text nicht noch nachts fertig machen, einen Finanzbeamten nicht noch am Telefon herumkriegen?

Das Gefühl, über das Menschen am meisten reden, ist die Liebe. An zweiter Stelle, sagen manche Forscher, liege nicht Hass, nicht Zorn oder Angst. Sondern Reue.

In Cambridge habe ich Geschichten gehört von Menschen, die erst sterben konnten, als sie ein letztes, klärendes Gespräch geführt hatten. Menschen, denen die Reue so den Geist quälte, dass sie ihnen körperliche Schmerzen bereitete.

Palliativmediziner und Sterbebegleiter sind sich einig: Wenn wir in Ruhe gehen wollen, sollten wir nicht erst am Ende auf unser Leben zurückblicken.

In England habe ich auch Josefine Speyer kennengelernt. Die Psychotherapeutin bietet Lebensbilanz-Workshops an, in ihrem Wohnzimmer. „Da sitzen wir mit acht, neun Menschen vor meinem großen Kamin und blicken auf unser bisheriges Leben zurück“, hat sie gesagt. Ich schreibe ihr, und sie lädt mich zu einer Einzelsitzung ein.

Zwei Wochen später schickt sie mir eine weitere E-Mail: „Hier sind ein paar Hausaufgaben, um dich auf unser Treffen vorzubereiten.“

Hausaufgaben. Ich hatte es befürchtet. Ich speichere den Fragebogen, ohne ihn anzusehen. Ich habe ja noch mehr als einen Monat Zeit.

Es ist vielleicht kein Zufall, dass ich mich mit dem Sterben beschäftige. Mehr Frauen als Männer verspüren Angst vor dem Tod. Aber vielleicht habe ich auch halb bewusst eine neue Strömung wahrgenommen, die stärker wird.

Ich fahre erneut nach England, diesmal nach Winchester. Hier treffen sich rund 100 Menschen, vor allem Frauen, zu einer Konferenz. Sie fühlen sich als Teil einer Bewegung: Sie bezeichnen sich selbst als „death positive“.

Der Begriff kommt aus den USA und bezeichnet eine Haltung, die viele der Teilnehmerinnen auch zu anderen Dingen einnehmen. Body positive heißt, seinen Körper so anzunehmen, wie er ist. Sex positive bedeutet, Sexualität nicht als etwas Schmutziges zu begreifen oder etwas Unmoralisches. Und death positive? Heißt akzeptieren, dass man sterben wird, und dem Tod mit derselben Neugier begegnen wie anderen Aspekten der menschlichen Existenz.

Die meisten Teilnehmerinnen dieser Konferenz tragen die Neugier auf der

Haut. Ich sitze zwischen Frauen in schwarzer Kleidung, mit gebleichten und gefärbten Haaren. Totenköpfe als Ohringe, Totenköpfe auf Federmäppchen und Schals.

Eine kleine Frau trägt ein pinkfarbenes Kleid, das den Blick auf ihren Rücken und ein großes Totenkopf-Tattoo freigibt. Eine andere ein T-Shirt mit der Aufschrift: „I put the fun in funerals“.

Ich lerne viel in diesen drei Tagen. Wie Menschen in den Stunden, den Tagen nach ihrem Tod aussehen. Dass Bestatter Verstorbenen eine Art Kontaktlinsen mit Widerhaken einsetzen, damit sich die Augen nicht wieder öffnen. Und

ich lerne, weshalb ich all das vorher nicht gewusst habe und wie der Tod aus unserer Mitte verschwunden ist.

Im Mittelalter starben vor allem die Ärmsten in Krankenhäusern. Jene, die niemanden hatten. Alle anderen erwarteten den Tod bei sich zu Hause, und er war eine derart öffentliche Angelegenheit, dass sogar Leute von der Straße herein drängten, um ihm beizuwohnen. Noch in der Neuzeit waren Hinrichtungen ein Spektakel, ebenso wie die ersten anatomischen Untersuchungen. Man unternahm Ausflüge in die neuen öffentlichen Leichenhallen, um die Mordopfer der vergangenen Nacht zu bestaunen.

Erst Mitte des 19. Jahrhunderts begann der Rückzug des Todes aus dem Leben. Henker verrichteten ihre Arbeit hinter Gefängnismauern, Ärzte ihre Sektionen in Anatomiesälen. Der Anblick nackter Leichen galt plötzlich als unschicklich, vor allem für Frauen.

Etwa zur gleichen Zeit wurde der tote Mensch zu etwas Schmutzigem, etwas Gefährlichem, das man am besten den Profis überließ. Er wartete nicht mehr zu Hause darauf, zum Friedhof gebracht zu werden: In den Städten wurde die Aufbahrung in neuen, als hygienischer geltenden Leichenhallen zur Vorschrift, so in München 1862.

Auf dem Land hielten sich die Traditionen meist länger, bis ins 20. Jahrhundert hinein. Dort wuschen noch immer die Frauen der Familie oder der Nachbarschaft die Toten und zogen sie an. Sie nähten die Leichentücher, sie wussten,

Adela Florow, Jg. 1961

Trauer und echte Verzweiflung

Die Münchener Schauspielerin spielt für Ärzte in der Ausbildung krebskranke Patienten

Meine Rolle in dem Stück ist die einer Geschäftsfrau und Mutter, die an Bauchspeicheldrüsenkrebs erkrankt ist. Im Gespräch offenbart ihr der Arzt, dass sie einen Tumor hat und der ihr Todesurteil ist. Die Rolle einer Todkranken kann man nicht recherchieren, man muss sie fühlen. Die einzige Vorbereitung auf die Rolle findet in meinem Kopf statt: Ich stelle mir vor, wie es ist, wenn mir jemand diese Diagnose mitteilen würde.

So blöd das klingt, die Rolle macht sehr viel Spaß. Sie ist intensiv und bietet ein großes Reservoir an Gefühlen. Ich spiele Ungläubigkeit, Verzweiflung, Wut, die letzte Hoffnung: Was kann ich tun, um die Zeit auf der Erde zu verlängern? Ich frage: Wie lange habe ich noch?

Manchmal steigere ich mich in den Gedanken rein, dass mein Kind in einem halben Jahr Geburtstag hat. Werde ich den erleben? Das ist der härteste Teil des Spiels. Ich stelle mir vor, wie es wäre, wenn ich meinen eigenen Sohn nicht mehr sehen würde, wenn ich nicht mehr erleben würde, ob er heiratet. Oft muss ich dann wirklich weinen. In dem Moment spüre ich echte Trauer und Verzweiflung.

Es ist eine komplexe Rolle, ich muss mein Innerstes nach außen kehren. Das ist belastend. Auf dem Nachhauseweg bin ich meist geschlauchter als nach zweieinhalb Stunden auf einer Theaterbühne.



Jeden Tag mit einem guten Gefühl beenden

Der wissenschaftliche Mitarbeiter an der Uni Weimar fand im Rahmen seiner Promotion über das Bestattungswesen zu mehr Gelassenheit

Ich machte ein sechsmonatiges Praktikum bei einem Bestatter, wollte praktisch verstehen, was auf dem letzten Weg eines Menschen passiert.

Was ich dort gesehen habe, hat bis heute Einfluss auf mein Leben. Dinge, die mich zuvor gestresst haben – Fristen, Termine –, sehe ich heute gelassener. Ich versuche jeden Tag so zu beenden, dass ich ein gutes Gefühl habe. Dass ich dafür einstehen kann, wie ich an dem Tag gehandelt habe. Aus Konflikten versuche ich so hervorzugehen, dass ich mir sicher bin, ich würde keine Reue spüren, wenn ich plötzlich sterben würde. Das hat sich bei mir zu einer Haltung entwickelt.

dass ein Toter manchmal seufzt, wenn man ihn auf die Seite dreht – weil die letzte Luft aus seinen Lungen entweicht.

Aber dieses Wissen verschwand, je weniger Menschen zu Hause starben. Je besser die Ärzte darin wurden, Leben zu verlängern, desto mehr zog der Tod ins Krankenhaus um, bis heute. Die meisten Amerikaner, Deutschen, Briten wünschen sich, daheim zu sterben. Und nur wenige tun es.

Viele von uns leben nicht dort, wo sie aufgewachsen sind. Welche Nachbarin im Mietshaus würde unseren Leichnam waschen? Die anonymen Urnenfelder auf den Friedhöfen wachsen, Bestatter machen immer häufiger einen „einfachen Abtrag“ – eine Beisetzung ohne Feier.

Das Unbehagen daran ist nicht neu. Bereits vor 50 Jahren nahm die moderne Hospizbewegung in England ihren Anfang, die Menschen einen würdevollen Tod abseits der Krankenhäuser ermöglichen wollte. Die Death-positive-Bewegung aber will mehr, als nur die Palliativmedizin zu verbessern. Ihr geht es nicht nur um die letzten Jahre. Sondern auch um die ganze Zeit davor. Eine ihrer Gründerinnen ist Caitlin Doughty, eine

1,86 Meter große amerikanische Bestatterin. „Alle in diesem Raum werden sterben“, begrüßt sie uns und lächelt.

Hat sie Angst vor dem Tod? Ja, manchmal. Und was tut sie dann? Sie denkt an das Schlimmste. Sie stellt sich vor, wie sie eine Diagnose erhält, wie sie stirbt, wie sich ihr Körper verändert, verwest. Klingt gruselig. Paradoxe Weise könnte es eines der wirksamsten Mittel gegen Todesangst sein.

M

Manche tibetische Buddhisten meditieren täglich über den eigenen Tod. Italienische Nonnen setzten im 17. Jahrhundert ihre toten, langsam vergehenden Schwestern auf steinerne Sitze und feierten vor ihnen ihre Messen.

In der Kathedrale von Winchester liegt ein Bischof begraben, unter seinem



Ebenbild aus Stein. Es zeigt ihn als ausgemergelten Leichnam und wurde zu seinen Lebzeiten geschaffen: Mindestens 15 Jahre lang ist er täglich an ihm vorbeigangen. Wahrscheinlich hat ihm dieser Anblick keine Angst gemacht, sondern sie ihm genommen.

Am letzten Abend der Konferenz liege ich im Hotel in der Badewanne. Ich denke an die Fotos von Menschen, die so dagelegen haben wie ich jetzt. Auf dem Rücken, nackt. Nur tot. Ich stelle mir mich selbst vor, als Leiche. Vielleicht hilft es, vielleicht mangelt es mir an Fantasie. Angst habe ich jedenfalls nicht.

Ich ziehe den Bademantel an und stelle mich meinem Leben. Speyers Fragebogen, erste Aufgabe. „Zeichne eine gerade Linie, markiere das eine Ende mit null für deine Geburt, das andere mit dem Alter, das du jetzt hast. Markiere alle wichtigen Ereignisse und Phasen deines Lebens.“

Ich zeichne die Trennung meiner Eltern ein, mein erstes Praktikum bei einer Zeitung, den Beginn meines Studiums, die Geburten meiner Kinder, meine Arbeitsstellen. Es sieht ein bisschen aus wie ein Lebenslauf. Ich trage meinen ersten Kuss ein. Der Typ war ein Idiot, und auf meinem Sterbebett muss ich hoffentlich nicht daran denken, aber irgendwie muss ich die Aufgabe ein bisschen persönlicher hinbekommen.

Jetzt die Fragen. „Was waren deine Träume als Kind, Jugendlicher oder später im Leben?“ Kinderbücher schreiben, notiere ich, Journalistin werden, Kinder haben, mit anderen Familien in einem großen Haus wohnen, mit meiner Familie im Ausland leben. Dann lösche ich das Licht. Den Rest, denke ich, mache ich dann morgen im Zug nach London. Ich hasse Hausaufgaben.

„Beim Death Café hält man einen Zeh ins Wasser“, sagt Josefine Speyer am nächsten Tag. „Beim Lebensbilanz-Workshop nimmt man ein Vollbad.“ Wir sitzen, wie versprochen, vor ihrem Kamin. Hier war ihr Mann aufgebahrt, vor 16 Jahren, nachdem er bei einem Autounfall gestorben war. Was das Sterben betrifft, ist Josefine Speyer keine Theoretikerin.

Sie holt ihre eigenen Zeitleisten heraus, sie hat mehrere, und sie sind viel detaillierter als meine. Sie gibt mir zwei Blatt Tonpapier, zusammengeklebt und bereits beschriftet mit einer Jahreslinie, in Fünferschritten durchnummierter bis 45, danach geht es 20 Zentimeter weiter bis zum Rand. Mein Leben.

Ich übertrage meine Skizze von gestern Abend. Dann gibt Josefine Speyer mir zwei Buntstifte. Rot für die glücklichen Momente meines Lebens. Blau für Zeiten, in denen ich unglücklich war oder in denen ich viel kämpfen musste.

Es ist nicht so, dass ich noch nie über mein Leben nachgedacht hätte. Aber nicht schriftlich. Und nicht, während mir jemand dabei zusieht. Die ersten Jahre male ich rot. Das Blau fängt an, als meine Eltern sich trennen.

Als ich Speyer in Cambridge kennengelernt, verlor sie nicht viel Zeit mit Smalltalk. Wer mich pflegen würde, wenn ich sterben müsste, wollte sie wissen. „Mein Mann“, antwortete ich und dachte, dass eigentlich ich die Fragen stelle.

Nicht in dieser Geschichte. Auch jetzt bohrt sie nach. Freundlich, aber nicht so, dass ich mich vor Antworten drücken könnte. „Viele Umzüge“, schreibe ich über meine Lebenslinie, „Mobbing“. Dann nehme ich den roten Stift und markiere das Jahr 1996: Austauschjahr in den USA.

Dass es ein gutes Jahr war, wusste ich. Als Wendepunkt in meinem Leben erkenne ich es erst jetzt, als es den Anfang macht für viele Zentimeter rote Farbe. Rot, bis mein Schwiegervater stirbt. Dann wird es eine Zeit lang blau, und

wieder merke ich erst beim Malen, wie lange diese Zeit dauerte.

Dass ich meinen letzten Job kündigte: rot. Der Tod meines Hundes: blau.

Wir kehren zum Fragebogen zurück. Wie viele Träume erfüllt?

Zwei von fünf, sage ich.

Was hat jetzt gerade in deinem Leben Vorrang?

Meine Kinder, meine Arbeit, die Gemeinschaft.

Gibt es offene emotionale Fragen, um die du dich nicht gekümmert hast?

Ich blicke auf die blaue Fläche auf meinem Lebensstrahl.

Meine Kindheit, sage ich.

„Was würdest du deiner Tochter sagen, wenn du ihr etwas mitgeben solltest, das du im Leben gelernt hast?“

Ich denke an mein ältestes Kind, am Anfang der Pubertät, ziemlich viel ist gerade ziemlich peinlich.

„Es ist besser, sich zu blamieren, als Angst zu haben“, sage ich und denke: nicht schlecht. Bis zu meinem Sterbebett in hoffentlich frühestens 50 Jahren fällt mir vielleicht noch etwas Weiseres ein, aber für jetzt: nicht schlecht.

Zwischen meinem Besuch in Cambridge und der Konferenz in Winchester hat ein Bekannter eine potenziell tödliche Diagnose erhalten. Dieser immer fröhliche Mann wird sterben, noch ehe diese Geschichte erscheint. Gerade als ich dachte, ich hätte einen entspannten Umgang mit dem Tod gefunden, sitzt hinter meinem Bauchnabel ein kleiner, harter Ball: Angst.

Ich habe gelernt, über den Tod zu sprechen, meinen Blick nach vorn auf das Ende zu richten und nach hinten auf mein Leben. Warum hilft das alles nicht, wenn der Tod wirklich im Raum steht?

„Im Grunde glaubt niemand an seinen eigenen Tod“, schrieb vor mehr als 100 Jahren Sigmund Freud. Wir können uns zwar intellektuell mit unserem Ende beschäftigen, tief drinnen aber halten wir uns für unsterblich. Es braucht einen starken Stoß, um diesen Selbstbetrug zu erschüttern. Ein geliebter Mensch stirbt, ein Freund erhält eine schwere Diagnose.

Dann schlägt der Tod kurz eine Bresche in das Bollwerk, das nicht nur wir, sondern unsere ganze Art über Jahrtausende hinweg aufgebaut hat. Die Furcht vor dem Sterben ist menschlich.

Und die Verteidigungsanlagen, die wir dagegen errichten, sind es auch.

Wohl niemand hat sich intensiver damit beschäftigt als drei amerikanische Sozialpsychologen. Jeff Greenberg, Sheldon Solomon und Tom Pyszczynski forschen seit Langem an einer „Terror Management Theory“. Woher röhrt unsere Angst vor dem Tod? Wie wirkt sie sich auf unser Leben aus? Und wie halten wir sie in Schach?

Wir reagieren wie alle Tiere, wenn wir in Todesgefahr sind: Wir erstarren, wir fliehen oder wir kämpfen. Als einzige Wesen aber wissen wir, auch wenn niemand uns bedroht, dass wir eines Tages sterben werden. Darauf gibt es eigentlich nur eine vernünftige Reaktion: furchtbare Angst, *terror*.

Die Angst vor dem Tod ist das Erbe unserer Spezies. Eine der ältesten Geschichten handelt von ihr. Keilschrift auf Tontafeln überliefert die mehr als 3000 Jahre alte Geschichte vom jungen König Gilgamesch. Als sein bester Freund stirbt, weint er: „Todesfurcht überkam mich, nun lauf ich herum in der Steppe.“

Gilgamesch macht sich auf, Unsterblichkeit zu finden, und als es ihm nicht

V

Vier Stunden haben wir vor dem Kamin gesessen. Ich sei stark, sagt Josefine Speyer, schließlich hätte ich das Blau im Leben zu Rot umgedreht.

Ich weiß nicht, ob mir das beim Sterben helfen wird, aber für heute fühlt es sich gut an. Auf den Fragebogen schreibe ich unter die Frage: Insgesamt, wenn du auf dein Leben zurückblickst, war es ein gutes Leben? Ja.

Abends sitze ich auf meinem Bett in Josefine Speyers Gästezimmer. Ich bin erschöpft. Als ich mit dieser Geschichte anfing, dachte ich noch, ich käme mit ein paar Atemübungen davon. Vor meinem Fenster bewegt sich ein streitendes Paar die Straße entlang. Der Mann murmelt, ich kann nur die Frau verstehen. „Darf ich etwa keine Gefühle haben?“, schreit sie, immer wieder. „Darf ich etwa keine Gefühle haben?“



Jasmin Wagner, Jg. 1980

Das Jetzt feiern

Die unter dem Künstlernamen »Blümchen« bekannt gewordene Schauspielerin spürt zuweilen Unbehagen gegenüber der eigenen Endlichkeit – ein Grund, besonders intensiv zu leben

Als Kind konnte ich den Gedanken nicht ertragen, dass alles irgendwann verschwindet, auch ich. Dass ich jetzt bin und irgendwann nicht mehr sein würde, hat mir Angst gemacht. Ich verstand nicht, warum ich existierte.

Ich erinnere mich, dass meine Mutter nachts manchmal stundenlang bei mir sitzen musste, mir den Kopf streichelte und immer wieder sagte, dass das alles einen Sinn hat, dass wir wunderbare Momente erleben und auch geprüft werden, dass es Geschenke gibt und Herausforderungen.

Ich bin dankbar für mein Leben. Trotzdem liege ich manchmal nachts wach und wälze den Gedanken: Warum gehe ich durch schwere Aufgaben, wenn am Ende nichts von mir bleibt? Warum das alles spüren – Schmerz, Abschied, Anstrengung, Glück, Freude, Neugier –, wenn sich doch alles auflöst? Ich weiß, dass diese Gedanken albern sind. Mein Geist sagt mir, dass alles seine Richtigkeit hat. Doch in solchen Momenten fällt mir das Atmen schwer. Das Unbehagen gegenüber meiner eigenen Endlichkeit hat nie ganz aufgehört.

Als Kind stellte ich mir vor, dass ich den Tod abwenden könnte, durch gutes Verhalten oder wenn ich anderen Menschen Freude brächte. Auch heute versuche ich, für besonders viele glückliche Momente zu sorgen und andere dazu anzu-stiften, das Jetzt zu feiern, ohne den Blick auf die kleinen, leisen Momente zu verlieren. Im vergangenen Jahr habe ich ein Dutzend neue Orte bereist. Ich habe Festivals besucht, in der Wüste gezeltet und getanzt.

Ich habe beschlossen, leidenschaftlich und intensiv zu leben. Gleichzeitig möchte ich Freundschaften und Bindungen haben, ein verlässlicher Freund und Partner sein. Es kann ziemlich erschöpfend sein, dieser Intensität hinterherzujagen. Ich bin noch dabei, die richtige Balance zu finden.

Menschen bereuen stärker,
was SIE NICHT GETAN
haben, als das,
was sie getan haben



Nina Kalmund, Jg. 1974

Der Tod gehört zum Leben

Als die Unternehmerin Mutter wurde, gewann sie eine neue Klarheit über das Sterben

Als meine erste Tochter geboren wurde, war ich 30. Mit dem Entstehen dieses Lebens kam eine furchtbare Angst vor dem Tod. Vorher hatte ich nie Angst gehabt, dass mir etwas passieren könnte, ich war abenteuerlustig, bin sogar zum Bungee-Jumping gewesen.

In der Verantwortung für ein anderes Menschenleben habe ich mich zum ersten Mal mit der Möglichkeit des Todes konfrontiert gesehen. Plötzlich hatte ich eine irreale Angst, dass ich in das Zimmer komme, und mein Kind schläft nicht etwa, sondern ist gestorben.

Dieses Gefühl hielt an, bis ich das Buch einer Hebamme las. Sie schrieb: „Mit dem Entstehen des Lebens entsteht

auch die Möglichkeit des Todes.“ Diese Klarheit, dass der Tod immer zum Leben gehört, hat mir Ruhe gebracht.

Ich finde, der Tod ist kein Tabu mehr. Ständig bekommt man gesagt, man solle leben, als ob es der letzte Tag wäre. Aber wenn ich jedes Mal, wenn ich meine Kinder verabschiede, denken würde: schnell noch ein Kuss, vielleicht sehe ich sie zum letzten Mal – dann bekommt die Situation eine Dramatik, die im normalen, freudvollen Leben nichts zu suchen hat.

Ich möchte meine Kinder in Freude entlassen, in dem Vertrauen darauf, dass das Leben weitergeht. Man sollte so leben, dass man jeden Tag dem Leben die richtige Ehre erweist.

gelingt, beschließt er, solcherlei Taten zu begehen, dass sein Name niemals vergessen wird. Er betreibt, in den Worten der Sozialpsychologie, Terror-Management.

Vor allem zwei Dinge stehen zwischen uns und der nackten Furcht, sagen die drei Forscher: Gruppenzugehörigkeit und Selbstwertgefühl.

W

Wir errichten komplexe Glaubenssysteme, gemeinsame Vorstellungen von Moral, Rituale – eine Mauer gegen den Abgrund. Unsere Weltsicht gibt uns Halt. Dass wir sie mit anderen teilen, verleiht ihr eine Permanenz, die uns vor der Einsicht schützt, dass alles vergänglich ist.

Und wenn wir an diese Vergänglichkeit erinnert werden, dann klammern wir uns umso fester an die Werte unserer

Gruppe – das haben Wissenschaftler in Hunderten Experimenten bewiesen. Umgekehrt verstärkt alles, was unsere Gruppe in Zweifel zieht, unsere Angst vor dem Tod. Und wir reagieren entsprechend aggressiv darauf.

Dass jemand nach ganz anderen Grundsätzen, nach einem anderen Glauben ein ebenso erfülltes Leben lebt, zeigt, wie fragil unser eigenes Konstrukt ist.

Eines der mächtigsten Konstrukte ist die Religion. Mehrere Studien haben gezeigt, dass der Glaube an ein Leben nach dem Tod oder daran, dass Gott einem vergeben hat, die Angst vor dem Sterben signifikant mindert. Eine Untersuchung von knapp 3000 US-Amerikanern ergab, dass der Einfluss religiöser Hoffnung ab einem Alter von 40 Jahren zunimmt.

Grob gesagt: je älter der Mensch, desto größer die Hoffnung, die er aus seinem Glauben zieht, und desto geringer seine Angst vor dem Tod. Ich bin bald 40. Aber ich bin nicht religiös. Muss ich also in Furcht leben?

Zum Glück, sagen die Theoretiker des Terror-Managements, gibt es außer der Gruppenzugehörigkeit eine zweite

Sache, die uns vor der Todesangst schützt. Menschen, denen gesagt wird, sie hätten in einem Test außergewöhnlich gut abgeschnitten, haben danach weniger Angst vor angekündigten Stromschlägen als die Kontrollgruppe. Unser Selbstwertgefühl hilft uns dabei, uns als wichtige, bleibende Person zu verstehen – und nicht als flüchtige Existenz.

Menschen können nicht dauerhaft ihren Frieden mit dem Tod machen, sagen die Sozialpsychologen, ohne irgend eine Form von Transzendenz. Ein Gefühl von Sinn, der über unser kurzes Leben hinausgeht.

Sie haben fünf Möglichkeiten identifiziert:

- Wir können diesen Sinn aus unserem Glauben ziehen.
- Oder aus unseren Kindern, dem Wissen, dass etwas von uns weiterlebt.
- Wir können uns eins mit der Natur fühlen.
- Wir können mit Drogen oder Meditation ein anderes Bewusstsein entwickeln.
- Oder wir können etwas schaffen, von dem wir annehmen, dass es bleibt. Erfindungen, Gemälde, Bücher.

Ich besuche jemanden, der sich mit diesem Streben nach Nachruhm auskennt. Und der zugleich sein Selbstwertgefühl aus der gleichen Quelle schöpft wie ich: dem Schreiben.

Ein braunes Polohemd, ein kleinkariertes Jackett in Brauntönen, eine hellbraune Hose: William Grimes sieht aus wie ein Rentner, der zufällig in das Foyer der besten Zeitung der USA gewandert ist. Fast stimmt das. Wir treffen uns zwei Wochen nach seinem letzten Arbeitstag. Dies ist sein erster Besuch in seiner alten Redaktion, der „New York Times“.

William Grimes hat im Feuilleton gearbeitet und als Restaurantkritiker. Er weiß, was es heißt, den Tod zu verdrängen: Er musste nach den Anschlägen des 11. September Essen in Manhattan testen, während die Ruinen der Türme schwelten und der Geruch der Toten noch immer in der Luft hing.

Die letzten neun Jahre seines Berufslebens hat er Nachrufe geschrieben. Mehr als 150 000 Menschen sterben jeden Tag auf der Welt. Drei bis fünf von ihnen bekommen einen Nachruf in der „New York Times“. Manche kämpfen dafür, dass ihre Verwandten auf den Seiten der Zeitung erscheinen. Andere wollen bis fast zum letzten Atemzug verhindern, dass über sie nach ihrem Tod geschrieben wird. Beides ist aussichtslos. Es ist in der

Nachrufabteilung der „New York Times“ wie im echten Leben: Du kriegst nicht das, was du möchtest.

Und so wie niemand auf seine eigene Beerdigung gehen kann, bekommt auch niemand seinen Nachruf zu sehen. Die Texte über fast 2000 berühmte Menschen liegen bereits fertig geschrieben im Archiv, ihr Leben schon erzählt, obwohl es noch nicht zu Ende gelebt ist.

Was ist also mit dem Selbstwertgefühl? Was ist mit diesem Aufbäumen gegen unsere eigene Unwichtigkeit?

Wenn man ständig über Nobelpreisträger schreibe, sagt Grimes, frage man sich schon gelegentlich, wie sich das eigene Leben daran messen kann.

„Ich habe ein paar Bücher geschrieben, ich hab auch noch eines in mir. Es ist natürlich lächerlich, sich damit zu vergleichen. Aber dennoch: Habe ich genug gemacht? Ich habe jetzt weniger Zeit.“

Er zitiert den englischen Poeten John Keats, auf dessen Grab der Satz steht: „Hier liegt einer, dessen Name in Wasser

geschrieben war.“ Grimes beugt sich vor. „Einer der größten Dichter aller Zeiten, und er dachte, er hätte nichts geleistet. Man möchte ihn zurückbringen und ihm sagen: Niemand konnte es mit dir aufnehmen.“

Und William Grimes? „Ich war objektiv erfolgreich“, sagt er. „Ich habe nicht für irgendein kleines Provinzblatt in Ohio geschrieben.“

Ganz kurz erlaubt er sich, sich zurückzulehnen, verschränkt die Hände hinter dem Kopf – und nimmt sie sofort wieder herunter, als habe er sich ertappt bei einer allzu stolzen Geste. Er weiß nicht, ob er selbst es auf die Nachrufseite der „New York Times“ schaffen wird.

Aber wenn sie über ihn schreiben, sagt er, dann werden sie sicher mit dem Huhn anfangen: „Einer meiner erfolgreichsten Artikel. Eine zweiteilige Geschichte über ein schwarzes Huhn, das eines Tages in meinem Hinterhof in Queens erschien. Leute schickten mir Briefe, Fotoalben, Kunstprojekte.“ Er

Christian Rach, Jg. 1957

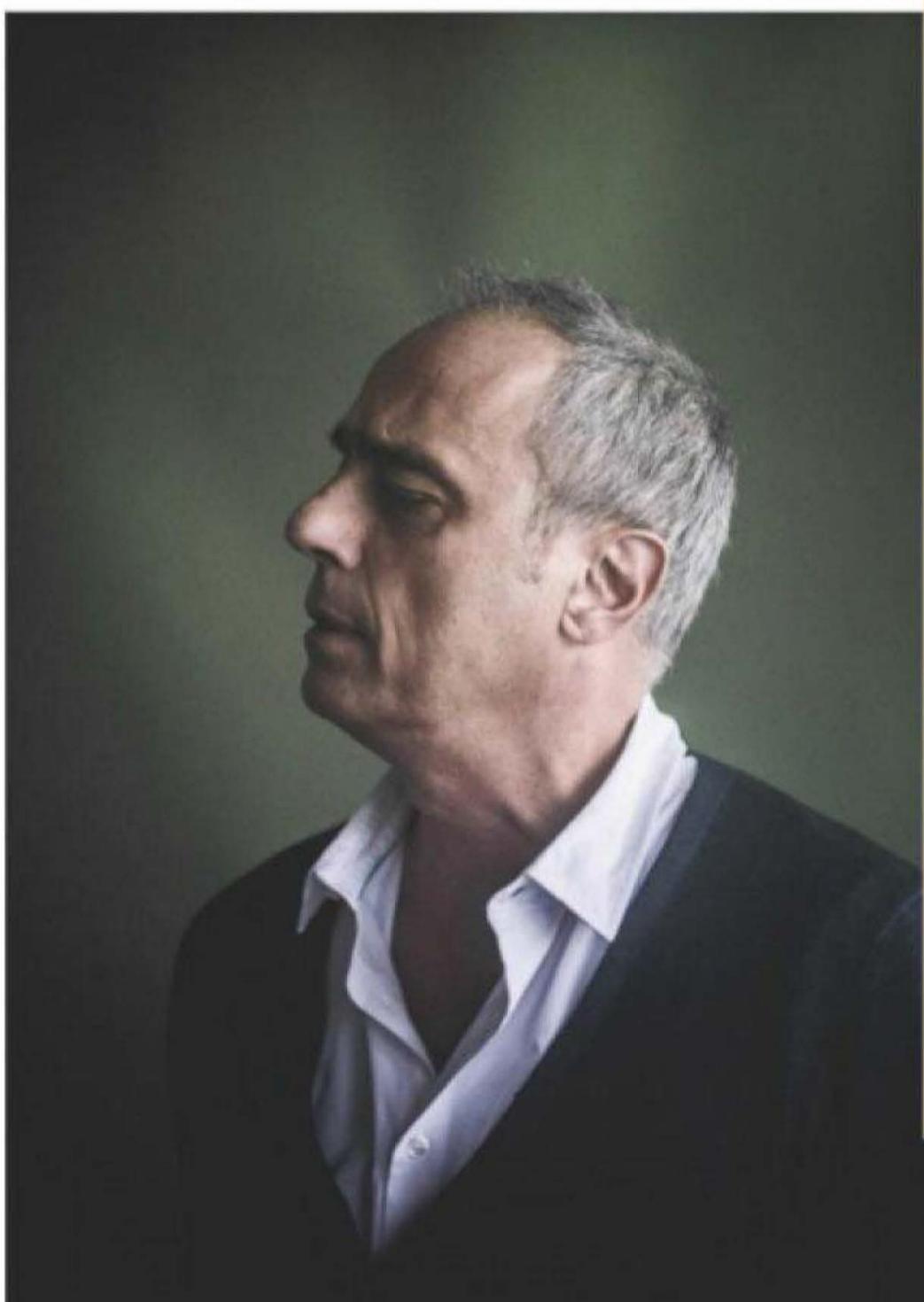
Die Umstände nehmen keine Rücksicht

Der im Saarland geborene Gastronom hat erlebt, wie die Trauer um einen Angehörigen von Formalitäten erdrückt werden kann

Am Tag bevor mein Vater gestorben ist, habe ich ihm eine Spargelsuppe gekocht und ihn damit gefüttert. Mein Bruder und ich saßen noch bei ihm und haben alle Dinge, die man regeln sollte, geregelt. Es ist unglaublich schwer, auf dem Sterbebett geschäftliche Dinge, Versicherungen – diese ganzen Realitäten – zu ordnen.

Ich kann nur jedem raten, es vorher zu tun. Es erleichtert die Trauer hinterher, weil sie Raum hat und nicht von Formalitäten erdrückt wird. Die Umstände nehmen keine Rücksicht auf Trauer. Der Erste, der sich nach dem Tod meldet, ist das Finanzamt. Das Finanzamt interessiert Trauer überhaupt nicht.

Mit der Geburt meiner Tochter haben meine Frau und ich sofort alles geregelt. Es kann unheimlich viel passieren, wir haben nur ein Kind, wir wollen es versorgt und in guter Obhut wissen. Es gibt Risiken, die sollte man versichern. Ich sehe das als eine Verpflichtung dem Leben gegenüber.



Jürgen Domian, Jg. 1957

Die einzige Realität ist der Moment

Der Autor und frühere Moderator von TV- und Radiosendungen hatte lange Zeit Angst vor dem Tod – bis er Zugang zum Buddhismus fand

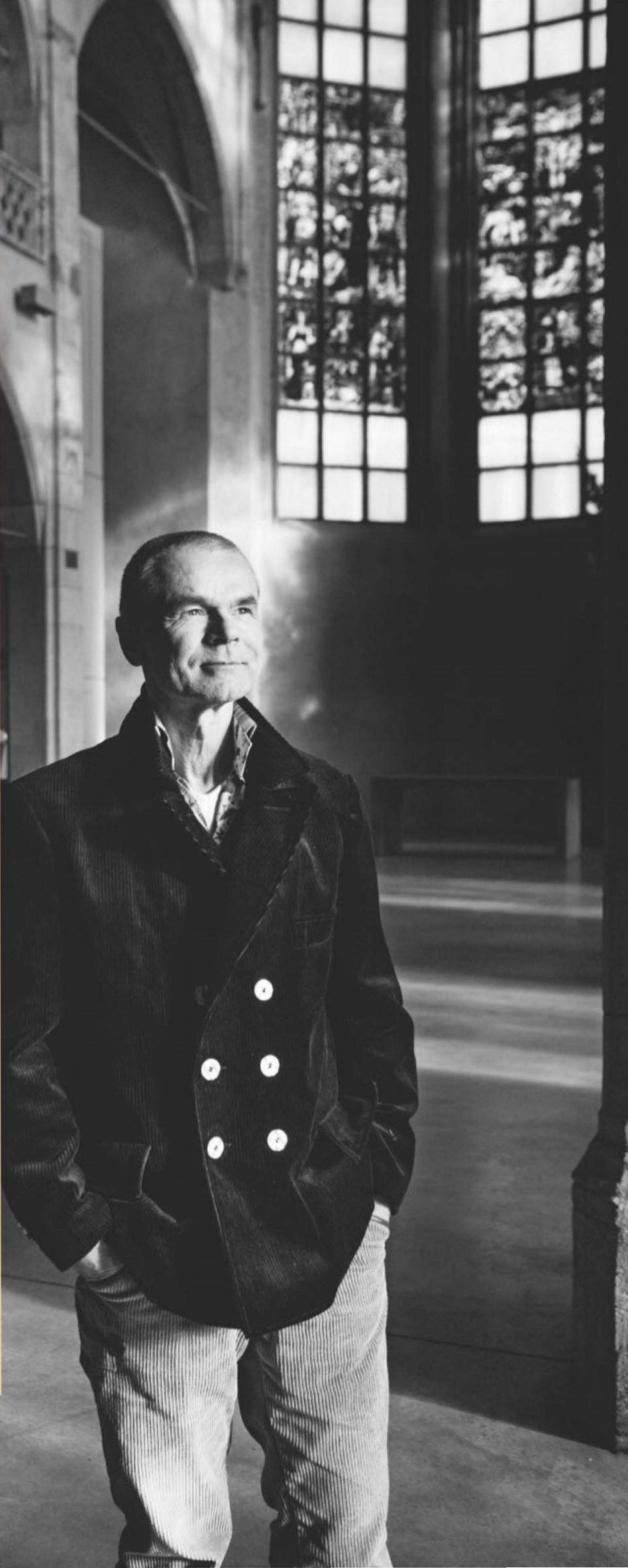
Der Tod ist mein Lebensthema. Mit zwölf wurde mir schlagartig bewusst, dass auch ich sterben muss. Es packte mich eine unfassbare Angst, abends ins Bett zu gehen, aus Sorge, morgens nicht mehr aufzuwachen.

Mit 15 Jahren fand ich zum christlichen Glauben, der hatte etwas Tröstliches. Fast hätte ich Theologie studiert, doch mein Philosophielehrer berichtete mir von den Kritikern des Christentums, Feuerbach und Nietzsche. Ich las ihre Werke, und binnen weniger Monate zerbröselte das Fundament meines Glaubens. Danach brach die Angst vor dem Tod wieder hervor. Die Angst vor dem Schwarz nach dem letzten Atemzug und der endgültigen Vernichtung meiner Individualität.

Auch in meiner Sendung wurde ich ständig mit dem Thema Tod konfrontiert. Ich erinnere mich an eine Frau, die aus dem Hospiz anrief, schwerst an Krebs erkrankt. Ihr blieb nur kurze Zeit. Eine eloquente, touge Frau, 41 Jahre, mit einer beachtlichen Karriere in einem Dax-Unternehmen. Sie hatte alles dieser Karriere untergeordnet, keine Kinder, nie eine große Liebe. Sie hatte sogar ihre sterbende Mutter allein gelassen, um auf einen Geschäftstermin zu fliegen. Sie sagte: „Domian, ich muss mir eingestehen, dass ich falsch gelebt habe.“ Ich konnte ihr Leben nicht schönreden. Ich sagte, dass ich es auch so sehe, dass sie falsch gelebt hat, aber dass ich höchsten Respekt davor habe, dass sie jetzt dieses Resümee zieht und ausspricht. Dazu gehören Größe und Mut.

Vor 16 Jahren fing ich an, mich mit dem Zen-Buddhismus zu beschäftigen. Damit begann meine Auseinandersetzung mit dem Tod. Der Zen sagt: „Die einzige Realität, die der Mensch hat, ist der Moment.“ Die unbedingte Wertschätzung dessen, was jetzt ist, ist eine wunderbare Art, sich mit dem Tod zu versöhnen.

Heute habe ich keine Angst mehr vor dem eigenen Tod, nur noch vor dem leidvollen Sterben.



schweigt kurz. „Es war ein wunderschönes Huhn.“ Aber hat er als junger Mann geträumt, mit einem Artikel über ein herrenloses Huhn berühmt zu werden?

„Das ist in Ordnung“, sagt William Grimes. Wenn er eines gelernt hat bei den Nachrufen, ist es das: Niemand kann kontrollieren, wofür er in Erinnerung bleiben wird. Wir können nur versuchen, es so gut wie möglich zu machen, um vor uns selbst zu bestehen.

S

„Sagt alle: Todesklasse!“, ruft Norma Bowe und hält ihr Handy hoch. „Todesklasse!“, rufen die jungen Frauen und Männer. Sie stehen auf einem Grabmal in New Jersey, einem in Beton gegossenen Mercedes.

Seit 15 Jahren beginnt hier jedes Semester eine Schnitzeljagd über den Friedhof, angefangen mit Aufgabe eins: Findet einen Grabstein mit dem Bild des Verstorbenen. Teil eines Seminars, das offiziell „Tod, nüchtern betrachtet“ heißt und inoffiziell „Todesklasse“. Das Seminar ist auf drei Jahre ausgebucht.

Nach zwei Stunden sammelt sich die Gruppe an einem Grab. Es birgt die Antwort auf Aufgabe 19: Findet wahre Liebe.

„Wir haben am 1. Oktober 1950 geheiratet“, steht auf dem Grabstein. „Ich war 17 Jahre alt, du warst 18. Ich habe dich damals geliebt – 52 Jahre später liebe ich dich immer noch mehr. Ich werde dich nie vergessen, Edith. Wenn ich es noch einmal tun müsste – ich würde nichts ändern. LEO.“

„Sie haben an meinem Geburtstag geheiratet“, sagt eine Studentin. Und eine andere: „Also, dieses Grab tut weh.“

Die Dozentin geht mit ihren Gruppen auch zu einem Bestatter, in ein Hospiz, zu einer Obduktion. „Wer immer da auf dem Tisch liegt“, sagt Bowe, „war am Abend vorher noch am Leben. Und oft ist er so alt wie meine Studenten.“

Diese Studenten betreiben viel intensiver, womit ich im Vergleich dazu noch nicht einmal richtig angefangen habe: sterben zu lernen. Sie sind jünger als ich, statistisch noch weiter vom Tod entfernt.

Was löst diese Klasse bei ihnen aus? Norma Bowe sagt, nach dem Seminar änderten viele dieser Mittzwanziger ihr Leben. Sie trennten sich von ihren Partnern, wechselten ihr Studienfach. Oder riefen einfach nur ihre Eltern an.

Sie tun, kurz gesagt, das, was vielen von uns erst dann einfällt, wenn es zu spät ist. Menschen bereuen stärker das, was sie nicht getan haben, als das, was sie getan haben. Zwischenmenschliche Fehler mehr als andere. Sie bereuen, Träume nicht gelebt und zu oft die Erwartungen anderer erfüllt zu haben.

Reue, sagen Psychologen, ist eigentlich eine gute Sache: Sie zeigt uns, was wir in Zukunft besser machen können. Sie treibt uns an. Sie lehrt uns auch, unsere Fehler anzunehmen. Diese positive Wirkung aber kann sie nur entfalten, wenn wir rechtzeitig auf sie hören. Norma Bowes Studenten haben einen Vorsprung vor den meisten von uns. Und gute Aussichten, ihrem eigenen Tod ausgesöhnt zu begegnen.

Meine Reise ist zu Ende. Habe ich sterben gelernt? Ich bin mir nicht sicher. Ich habe gelernt, dass ich den Tod nicht bes-

Ich habe gelernt,
dass die Angst sogar
einen Sinn haben
kann: **SIE TREIBT**
MICH, mein Leben
zu leben

ser machen kann. Er bleibt eine gottverdammte Schweinerei.

Es wird traurig sein, wenn Menschen in meinem Leben sterben. Es wird traurig für die Menschen in meinem Leben sein, wenn ich sterbe. Ich kann auf einen guten Tod hoffen. Ich habe eine Patientenverfügung gemacht und festgelegt, wie ich begraben werden möchte.

Aber falls mir morgen ein Arzt sagt, dass ich sterben muss, werde ich genauso angststarr sein wie als Achtjährige abends in meinem Bett. Ich habe gelernt, dass auch das menschlich ist. Ich habe gelernt,

darüber zu sprechen, und gelernt, dass ich nicht allein bin damit – und sogar, dass diese Angst einen Sinn haben kann: Sie treibt mich, mein Leben zu leben.

Ich denke es inzwischen vom Ende her, wenigstens gelegentlich. Ich stelle mir die Frage: „Wäre das hier wichtig, wenn ich nächste Woche sterben müsste?“

Zu versuchen, jeden Tag zu leben, als sei er der letzte, heißt nicht: aufstehen, kündigen, One-Way-Ticket nach Neuseeland buchen.

William Grimes hat mir von einem Kampfpiloten erzählt, der im Zweiten Weltkrieg bei jedem Einsatz damit rechnen musste, abgeschossen zu werden, und der jedes Essen, jedes Gespräch, jede Frau so intensiv erlebte wie danach nie wieder. „Aber auf diesem Niveau der Anspannung zu leben“, hat Grimes gesagt, „das ist nicht gesund.“

Er hat recht. Ich darf mich langweilen, ich darf Vokabeln mit meiner Tochter lernen, ich darf das Klo putzen – und es kann trotzdem ein gelungener Tag sein. Wenn ich auch das Sterben auf meiner Reise nicht gelernt habe, dann doch zumindest das Leben.

Ich werde meine Hausaufgaben machen. Ich werde meinen Zeitstrahl weiterführen, der nach rechts so angenehm viel Platz hat. Ich werde regelmäßig Bilanz ziehen und die Fragen beantworten, die die Vertreter der Terror-Management-Theorie stellen: Handelst du aus Angst? Treibst dich bloße Verteidigung, oder verfolgst du die Ziele im Leben, die dir wichtig sind? Ich werde weiter mit anderen über den Tod sprechen. Ich werde ihn nicht ignorieren. Sondern ihn anblicken.

Als ich beginne, diese Geschichte aufzuschreiben, nehme ich die Postkarte von der Wand und hänge sie an meine Bürotür. In einer Mittagspause ergänzt ein Witzbold sie. „Fünf Dinge, die ich tun will, bevor ich sterbe. 1.: Text fertig machen.“

Offensichtlich jemand, der mein Problem mit Hausaufgaben durchschaut hat. Ich nehme die Karte, ein halbes Jahr nach meinem Besuch in Cambridge, und fülle sie zu Ende aus.

2. ein Buch schreiben,
3. die Kinder groß werden sehen,
4. Australien?
5. leben •

Die Autorin GESA GOTTSCHALK, Jg. 1980, arbeitet als Redakteurin bei GEO.

Der Friedhof im Netz

Wenn Menschen sterben,
die zu Lebzeiten in sozialen Netz-
 werken aktiv waren, sind **deren**
Profile oft noch über Monate oder
 Jahre abrufbar. Machen
Internetkonzerne mit verstorbenen
 Nutzern ein Geschäft?

Text: **Katharina von Ruschkowski**

F

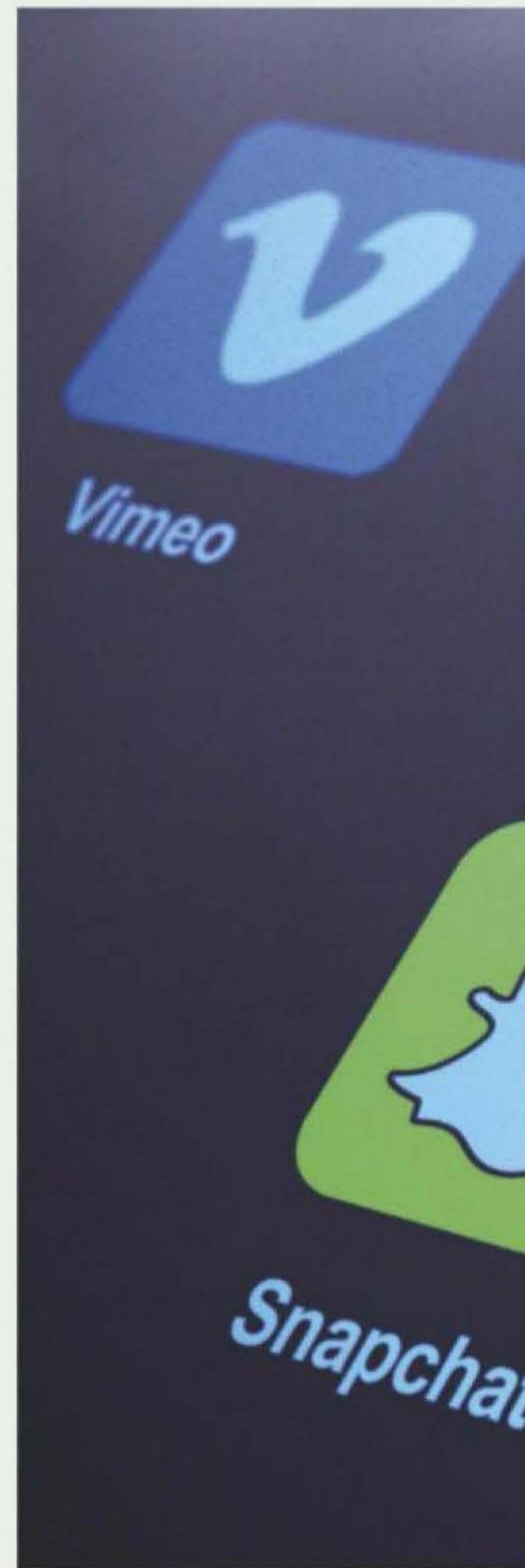
ünf Monate danach fällt Dieter Kuske plötzlich auf, dass es Orte gibt, an denen seine Tochter noch lebt – obwohl sie doch gestorben war: Genevieve, erstickt nach einem allergischen Schock.

19 Jahre war sie, als es geschah, auf ihrer Abi-Fahrt in Barcelona. Sie hatte Vanilleeis gegessen, das Spuren von Walnüssen enthielt, auf die ihr Körper so heftig reagierte.

„Eine junge Frau, so voller Leben“, beschreibt sie ihr Vater, „gescheit, durchtrainiert, sozial“. Mathematik wollte sie studieren, drei Jahre zuvor war sie Deutsche Vizemeisterin in einer koreanischen Kampfkunst geworden. Durch die Schule und ihren Sport stand sie mit der halben Welt in Kontakt – auch über die sozialen Netzwerke.

Und dort, auf ihren Profilen, pulsiert noch immer das Leben: selbst nach ihrem Tod. Algorithmen versenden ihre Lieblingsmusiktitel an digitale Freunde, fordern sie auf, ihr zum Geburtstag zu gratulieren. Genevieve erhält Werbe-mails, Freundschaftsanfragen und ebenfalls Erinnerungen an Geburtstage von Menschen, mit denen sie vernetzt ist.

Hinterbliebene müssen teils vor Gericht ziehen, um Internetprofile verstorbener Angehöriger löschen zu können



Der Vater erfährt davon, als er nach einem knappen halben Jahr die Kraft findet, ihre E-Mails einzusehen; die Familie besitzt eine eigene Domain, daher gelingt dies relativ unkompliziert. Schon beim Öffnen des Postfachs wird ihm mulmig zumute, so erzählt er es später.

Er hat damals gerade wieder begonnen zu arbeiten und eine vage Hoffnung geschöpft, dass dieser entsetzliche Verlustschmerz irgendwann erträglicher werden wird, dass er Frieden finden wird über Genevieves Tod.

Die Benachrichtigungen über all ihre vermeintlichen Aktivitäten etwa bei Facebook aber werfen ihn zurück „in ein Gefühls-Chaos“. Wie soll er mit dem digitalen Vermächtnis seiner Tochter umgehen?

Was nach dem Tod von einem Menschen bleibt, was es zu bewahren gilt – das war noch nie leicht zu beantworten. Das Internet aber hat alles noch einmal verkompliziert. Neun von zehn Deutsche sind online, die allermeisten täglich: Sie chatten, surfen, shoppen – und hinterlassen dabei Datenspuren, die Rückschlüsse auf sie zulassen.

Fast jeder Zweite ist zudem in mindestens einem sozialen Netzwerk aktiv. Immerzu bespielen dabei vor allem jüngere Menschen zwischen 16 und 24 Jahren ihre Profile

bei Facebook und Co. mit neuen Statusmeldungen, tauschen sich in Gruppen aus, inszenieren sich bei YouTube oder Instagram – und setzen damit virtuelle Zwillinge in die Welt, die sie im Todesfall bisweilen überleben.

Denn wenn ein Mensch stirbt, verschwindet seine virtuelle Existenz nicht, vor allem nicht automatisch. Im Gegenteil: Das Internet hortet gewissermaßen die Toten.

Allein bei Facebook gibt es darum mittlerweile mindestens 30 Millionen Profile Verstorbener, manche schätzen diese Zahl noch viel höher. Und sie steigt ständig und bald immer schneller: weil die erste Generation von Internet- und Social-Media-Nutzern immer älter wird. Irgendwann könnten dann mehr verstorbene als lebendige User registriert sein, wie kürzlich Datenexperten des Oxford Internet Institute errechneten.

Auch in Deutschland nimmt die Zahl der Geisterprofile zu. Statistisch stirbt hierzulande etwa alle drei Minuten ein Facebook-Nutzer – meist ohne sich je damit befasst zu haben, was mit all den Daten nach dem Tod passiert, wer Zugriff haben soll auf die Profile und Konten bei der sozialen Plattform.

Laut einer repräsentativen Umfrage hat nur einer von zehn Menschen, die sich regelmäßig im Netz bewegen,



seinen digitalen Nachlass vollständig geregelt und etwa festgelegt, wer wie mit dem Datenerbe umgehen soll.

Rund 80 Prozent haben sich gar noch nie näher mit dem Thema beschäftigt: haben es verschoben, vertagt, verdrängt, weil alles, was mit dem Tod zu tun hat, unangenehm und ängstigend ist.

Wird ein junger Mensch wie Genevieve Kuske plötzlich aus dem Leben gerissen, erben daher in der Regel die nächsten Angehörigen neben allen Habseligkeiten auch den digitalen Nachlass. So ist es – eigentlich – an ihnen, zu entscheiden, ob sie ihren Verstorbenen auch aus dem Netz nehmen möchten oder ihn dort weiterleben lassen.

Etliche Eltern verstorbener Jugendlicher lassen deren Profilseiten in den sozialen Netzwerken ganz bewusst stehen: als Adresse für Freunde und Bekannte, die ihr Mitgefühl ausdrücken wollen, als Ort der Erinnerung, an dem sich Menschen noch nach Jahren über den Verstorbenen, über den Verlust austauschen können.

Doch auch anderswo im Netz gibt es Orte nur aus Bits und Bytes, an denen sich Menschen über alle räumlichen und zeitlichen Grenzen hinweg an Verstorbene erinnern können. Hinterbliebene erstellen eigens Gedenk-Websites für ihre Toten, die deren Leben und Sterben in Schilderungen und Fotogalerien dokumentieren.

Oder sie sichern ihnen Grabstätten auf einem der vielen Online-Friedhöfe, auf denen Menschen virtuelle Kerzen entzünden oder mitführende Worte hinterlassen können – jederzeit, von überall her und für alle Welt sichtbar.

Solche Seiten, die die Anzahl brennender Lichter mitzählen und Kondolenzeinträge mit Datum und Uhrzeit festhalten, mögen auf viele anfangs befremdlich wirken. Birgit Janetzky aber sieht in all den modernen Formen von Anteilnahme einen „großen Gewinn“.

„Wir kommunizieren längst in jeder Lebenssituation digital“, sagt die Theologin und Expertin für digitale Nachlässe und Trauer im Netz, „da ist es auch in Zeiten der Trauer ganz natürlich.“ Tod und Trauer führten häufig zu Rückzug und Schweigen. Durch das Netz lasse sich diese Sprachlosigkeit womöglich überwinden. Denn: Vieles sei eben leichter geschrieben als gesagt.

Birgit Janetzky glaubt nicht, dass die digitale die persönliche Anteilnahme ersetze – oder dadurch bei den Menschen die Bereitschaft abnehme, Trauernden von Angesicht zu Angesicht zu begegnen. „Digitale und reale Kommunikation sind eng verzahnt“, erklärt sie.

Eine Studie zu Trauerforen zeigt, dass das Netz oft nur der Ort ist, an dem Gespräche zwischen Trauernden beginnen, die dann in realen Räumen fortgeführt werden.

Doch längst nicht jeder teilt solche Ansichten. Viele Hinterbliebene wollen weder Gedenkseiten noch digitale Grabstätten. Mehr noch – sie sehnen sich danach, dass die

digitalen Spuren eines Toten schnell verschwinden; weil sie es nicht aushalten, im Netz immer wieder auf Textschnipsel oder Schnapschüsse ihrer Verstorbenen zu stoßen.

Weil ihnen die große, in Teilen oft unbekannte Öffentlichkeit, die über das Netz Anteil nimmt, unheimlich ist. Und zugleich der Gedanke daran, dass alle Informationen von ihrem und über ihren Verstorbenen nun zum Datenschatz von Global Playern wie Facebook gehören, die darüber noch verfügen.

Dieter Kuske zählt zu diesen Menschen.

Da er Zugriff auf Genevieves E-Mail-Account hat, gelingt es ihm, das Facebook-Passwort zurückzusetzen und so ihr Profil aufzurufen. Schon beim Lesen der ersten Einträge spürt er, dass er diesen Account löschen will.

Vor allem die Geschwindigkeit, mit der sich die Nachricht von Genevieves Tod über das Netzwerk verbreitet hat, erschreckt ihn. Die Patentante in den USA wusste bereits nach Stunden von der Katastrophe, da hatten Kuske und seine Frau ihre verstorbene Tochter noch nicht einmal gesehen, im Leichenkeller des spanischen Krankenhauses. Auch ihr Freund erfuhr von Genevieves Tod früh aus dem Netz; dabei hatte Kuske ihn sofort informiert, nachdem er sie in Barcelona gesehen hatte.

Die weiten Kreise, die die Todesnachricht im Netz zog, machten Kuske ebenfalls fassungslos. Viele Einträge stammen von anonymen Verfassern. Können sie so etwas überhaupt ernst meinen?

„Ich hatte große Sorge, dass ich im Netz nicht auf meine Tochter aufpassen kann, dass ich hier nicht verhindern kann, dass jemand etwas Unangebrachtes über sie verbreitet“, erinnert er sich.

Er brauchte lange, bis er in dem sozialen Netzwerk die Option fand, das Profil abzuschalten. Und erst mit der Hilfe von Experten gelang es ihm, es gänzlich aus dem Internet zu tilgen.

Dieter Kuske recherchierte, in welchen anderen Netzwerken seine Tochter noch aktiv war – und versuchte auch diese Accounts zu löschen. Manche Unternehmen verlangten eine Sterbeurkunde von ihm; einer Firma musste er mit dem Anwalt drohen, ehe sie seiner Aufforderung nachkam.

Aber immerhin: Binnen eines Jahres gelang es Kuske, die digitalen Hinterlassenschaften seiner Tochter aus der Welt zu schaffen.

Viele andere Angehörige mühen sich hingegen vergebens. Denn die digitalen Plattformen machen es ihnen schwer, auf die Daten Verstorbener zuzugreifen, alle haben sie ihre eigenen Regeln. Manche verlangen von den Hinterbliebenen Sterbeurkunden oder Bestätigungen, dass sie auch wirklich die Erben sind. Facebook bietet die Funktion, noch zu Lebzeiten in den Kontoeinstellungen einen Nachlasskontakt zu bestimmen und festzulegen, dass ein Account gelöscht werden soll. Bloß: Kaum jemand kennt und nutzt diese Funktion. Familienangehörige müssen

Wem gehören die Daten, die ein Toter hinterlässt?

das Löschen des Accounts darum oft recht aufwendig beantragen.

Gibt es zum digitalen Vermächtnis keine Angaben und Wünsche, geht das Facebook-Konto in einen sogenannten Gedenkzustand über, sobald das Netzwerk etwa vom Tod des Kontoinhabers erfährt (bei Genevieve war das noch nicht geschehen): User können das Profil dann zwar noch besuchen, Kommentare und Wünsche hinterlassen – sich einzuloggen, den Account zu pflegen oder zu löschen, ist allerdings nicht mehr möglich.

Das Profil friert ein im Moment des Todes – und ist doch weiter online. Es ist, als gewähre ein Wohnungsbesitzer nach dem Tod seines Mieters den Angehörigen keinen Zutritt, als rücke er nicht einmal dessen Möbel heraus.

st so etwas rechtens? Im Frühjahr 2019 beschäftigte sich der Bundesgerichtshof mit dieser Frage, die im Kern jeden von uns betrifft: Wem gehören eigentlich unsere Daten, wenn wir sterben?

Geklagt hatte die Mutter eines 15-jährigen Mädchens, das im Jahr 2012 unter merkwürdigen Umständen von einer Berliner U-Bahn erfasst wurde. War es ein Unfall oder Suizid?

Die Eltern erhofften sich Hinweise, vielleicht sogar Gewissheit durch die Nachrichten in ihrem Facebook-Account. Die Mutter besaß sogar die Zugangsdaten zum Konto ihrer Tochter. Und erhielt doch keinen Einblick – weil Facebook das Profil bereits in den Gedenkstatus versetzt und damit alle vorherigen Chats verborgen hatte.

Die Mutter, getrieben vom unabdingten Bedürfnis nach Aufklärung, zog vor Gericht, um an die Daten zu gelangen. Ihr Argument: Schriftstücke wie Briefe und Tagebücher eines Menschen gehen nach dessen Tod doch auch an die Erben.

Die Frau bekam zunächst Recht zu, dann wieder abgesprochen. Denn Facebook argumentierte dagegen: Den persönlichen Austausch zwischen Menschen auf der Plattform schütze das Vertrags- und Fernmeldegeheimnis. Die User hätten ein Recht darauf, dass kein Dritter von der Korrespondenz erfahren. Was wiegt schwerer?

Der Rechtsanwalt Christlieb Klages, der mit einem Kollegen die Mutter durch die Instanzen begleitet hat, sagt, das Verfahren sei für fast alle Beteiligten eine Zerreißprobe gewesen. „Da war an unserer Seite die Mutter, die Informationen brauchte, um Frieden zu finden. Und ihr gegenüber saßen die Facebook-Verteidiger, die so unfassbar kühl und klar gegen eine solche Grundsatzentscheidung ankämpften“, erzählt Klages.

Sicherlich zielt Facebook darauf ab, sich gegen künftige Fälle juristisch abzusichern. Nicht ausgeschlossen, dass das soziale Netzwerk auch wirtschaftliche Interessen mit den Daten toter User verknüpft. Denn auch die Profile Verstorbener ziehen die Klicks vieler Nutzer und Neugieriger auf sich. Nicht zuletzt dient dies der Kundenbindung.

Die Entscheidung der Richter war am Ende jedoch eindeutig: Die Daten Verstorbener gehörten, wie Briefe, in die Hände der Erben, nicht in die großer Internetplattformen. Vertrauten Menschen obliegt es damit auch zu entscheiden, was mit dem digitalen Vermächtnis geschehen soll.

Klages nennt es „ein wertes, wichtiges Urteil“. Doch seine Mandantin hat den Account ihrer Tochter noch immer nicht einsehen dürfen, denn Facebook mauert weiterhin. Mittlerweile läuft ein Ordnungsverfahren.

Christlieb Klages sagt, ihm sei erst durch diesen langen Prozess klar geworden, wie leichtfertig viele Menschen nach wie vor mit dem umgingen, was ihnen eigentlich heilig sein sollte: den höchstpersönlichen Informationen und Daten. „Wir müssen uns darum schon zu Lebzeiten um unsere Accounts und Profile kümmern wie um unsere Grundstücke, müssen Zugänge und Verwalter bestimmen für den Fall des Todes“, sagt er.

Auf zwei Punkte kommt es bei der digitalen Vorsorge besonders an:

- Internetnutzer sollten frühzeitig überlegen, wer welche Konten und digitalen Daten wie nach ihrem Tod verwalten soll – und sollten diese Vertrauten mit Vollmachten ausstatten. Für eine gute Dokumentation von Accounts- und Zugangsdaten haben sich Passwortmanager bewährt. Die Software schützt mit einem sicheren Masterpasswort die Daten in einer Art Tresor. Das Masterpasswort ist damit sicher hinterlegt und wird im Todesfall an die berechtigte

Person herausgegeben. Bei Facebook oder für die Google-Dienste können online entsprechende Einstellungen vorgenommen und Kontoverwalter benannt werden.

- Nutzer sollten sich bewusst machen, dass Mitteilungen und Daten im Todesfall auch von anderen gelesen werden können. Was einem zu geheim, zu persönlich erscheint, gehört gelöscht.

Experten empfehlen, den digitalen Nachlass recht- zeitig zu regeln

Dieter Kuske hat mit alldem längst begonnen. Dass das Internet Verstorbene nicht gehen lässt, dieses Problem beschäftigt ihn trotzdem noch immer. Ein Jahr nach dem Tod seiner Tochter beschlossen er und seine Frau, all ihre Erfahrungen anderen Eltern zur Verfügung zu stellen. Sie ließen sich zu Trauerbegleitern ausbilden – auch, um Genevieves Sterben und ihrem neuen Leben ohne sie einen Sinn zu geben. Im Vorstand des Bundesverbandes „Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister in Deutschland e. V.“, in dem sich Dieter Kuske engagiert, kümmert er sich um das digitale Vermächtnis von Menschen.

Er arbeitet gerade an einem Verzeichnis der Möglichkeiten, die Verwandte von Verstorbenen haben, um sich gegen die großen Internetkonzerne zu wehren. „Damit nicht nur die Toten, sondern auch die Hinterbliebenen endlich ihren Frieden finden“.

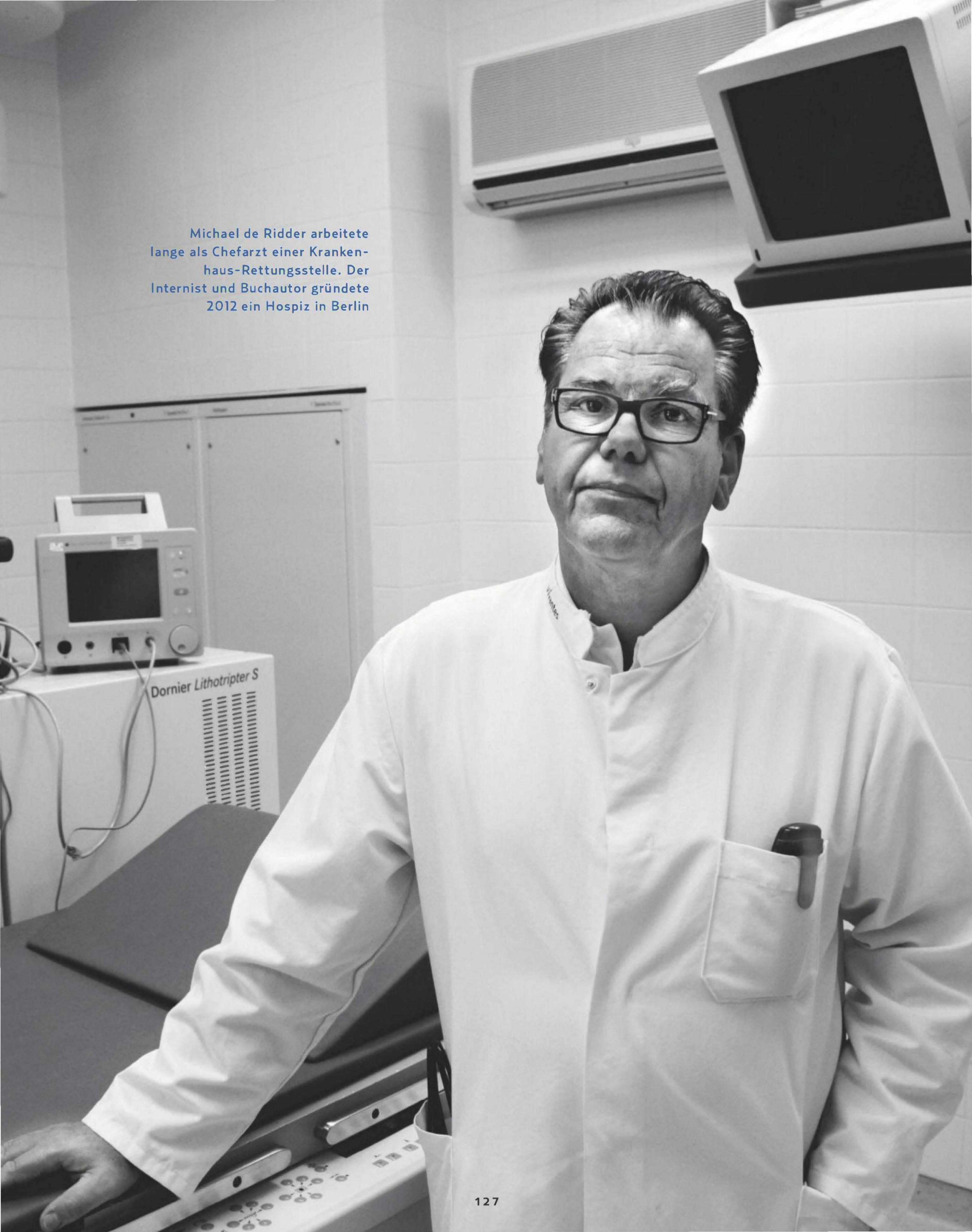
KATHARINA VON RUSCHKOWSKI, Jg. 1981, ist Wissenschaftsautorin und lebt in Nieheim bei Detmold.

Das Ende erträglich machen

 DornierMedTech

Interview: Claus Peter Simon

Mithilfe der modernen Medizin lässt sich heute **das Lebensende** sehr lange hinauszögern. Dadurch hat der Tod in gewisser Weise seine Natürlichkeit verloren. Der Berliner Arzt **Michael de Ridder** plädiert daher für einen Paradigmenwechsel in seiner Zunft: Nicht **Lebenserhaltung** um jeden Preis sollte das Ziel sein, sondern allein das Wohl des Patienten. Und damit im Zweifel auch **ärztliche Hilfe beim Sterbeprozess**



Michael de Ridder arbeitete
lange als Chefarzt einer Kranken-
haus-Rettungsstelle. Der
Internist und Buchautor gründete
2012 ein Hospiz in Berlin

GEOkompakt: Herr Dr. de Ridder, Sie klagen vor dem Bundesverfassungsgericht gegen ein Gesetz aus dem Jahr 2015, das organisierte Sterbehilfe verhindern soll. Warum?

Dr. Michael de Ridder: Der im Dezember 2015 inkraft getretene neue Strafrechtsparagraf 217 untersagt die geschäftsmäßige Beihilfe zum Suizid. Gegen diesen Paragrafen habe ich im Interesse schwerstkranker sterbewilliger Patienten Verfassungsbeschwerde eingelegt, weil er mich als Arzt in meinen Grundrechten verletzt – der im Grundgesetz verankerten Gewissensfreiheit und der Freiheit der Berufsausübung.

Obwohl eine definitive Entscheidung noch in diesem Jahr erwartet wird, hat das Bundesverfassungsgericht bereits während einer Anhörung Mitte April dieses Jahres zu erkennen gegeben, dass Paragraf 217 keinen Bestand haben wird, weil er Grundrechte von schwerstkranken Patienten und Ärzten außer Kraft setzt. Das Gesetz lautet:

(1) Wer in der Absicht, die Selbsttötung eines anderen zu fördern, diesem hierzu geschäftsmäßig die Gelegenheit gewährt, verschafft oder vermittelt, wird mit Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren oder mit Geldstrafe bestraft.

(2) Als Teilnehmer bleibt straffrei, wer selbst nicht geschäftsmäßig handelt und entweder Angehöriger des in Absatz 1 genannten anderen ist oder diesem nahesteht.

Sind Sie ein Befürworter jener Sterbehilfevereine, die Geld damit verdienen, Menschen zum Ableben zu verhelfen?

Auf keinen Fall! Aber das Gesetz trifft eben nicht nur diese Organisationen. Sondern vor allem Ärzte, die sich vorstellen können, Schwerstkranken beim Suizid zu helfen – und das sind schätzungsweise 30 Prozent der Mediziner. Der wissenschaftliche Beirat des Bundestages hat selbst davor gewarnt, dass Paragraf 217 für Rechtsunsicherheit sorgt.

Worin besteht die von Ihnen monierte Unsicherheit in der Formulierung des Gesetzestextes?

„Geschäftsmäßig“ bedeutet nicht ein auf Gewinn angelegtes Handeln, vielmehr eines, das auf Wiederholung angelegt ist. Es genügt bereits, dass ein Arzt nicht nur einem Patienten gegenüber die Intention erkennen lässt, beim Suizid zu

Die Medizin muss immer etwas tun, sagt de Ridder: wenn nicht das Leben erhalten, dann das Leiden erträglich machen



Der Tod wird

von manchen

Ärzten als

persönliche

Niederlage

empfunden



assistieren, sondern auch einem weiteren Patienten – selbst wenn mehrere Jahre dazwischen liegen. Indes, das ärztliche Gewissen ist keine Eintagsfliege!

Und der Begriff „ fördern“ ist ebenso schwammig; er kann ja bedeuten, dass der Arzt mit seinem Patienten die Möglichkeit eines Suizids lediglich erörtert, ohne ihn dadurch fördern zu wollen. Und schon macht er sich möglicherweise strafbar. Das versetzt nicht wenige Ärzte in Angst. Die Folge ist: Es gibt zahlreiche aussichtslos Kranke, die mit ihrem Sterbewunsch allein gelassen werden.

Ich klage also vor dem Bundesverfassungsgericht, weil das Gesetz verhindert, dass Schwerstleidende mit ärztlicher Hilfe auf eine humane Weise aus dem Leben scheiden können – und sich daher teils gezwungen sehen, in die Schweiz zu fahren, wo dies erlaubt ist.

Es gab zum Beispiel den Fall einer Patientin aus Niedersachsen, Anfang 50, die nach einer Querschnittslähmung auch künstlich beatmet werden musste. Sie wollte nicht mehr leben, doch die Ärzte verweigerten das Abstellen der Beatmung – dies wurde von ihnen vermutlich als Akt der aktiven Sterbehilfe bewertet. Was juristisch und ethisch völlig



unzutreffend ist. Tatsächlich ging es um das Zulassen des Sterbens gemäß dem Willen der Patientin.

Aber es hätte jemand die Beatmung aktiv abschalten müssen.

Das stimmt, aber es wäre dennoch ein Sterbenlassen gewesen, weil niemand gezwungen werden kann, eine ärztliche Behandlung – auch eine lebenserhaltende – zu akzeptieren. In einem ganz ähnlichen Fall hat der Bundesgerichtshof 2010 entschieden: Die „Aktivität“ einer Handlung bemisst sich nicht an Äußerlichkeiten, etwa dem Ziehen des berühmten Steckers, sondern an ihrem normativen Gehalt. Wobei die Norm hier der Wille des Patienten ist.

Natürlich kann niemand einen Arzt zu einem solchen Vorgehen zwingen, wenn es nicht seinen ethischen Vorstellungen entspricht. Aber es gibt nicht wenige Ärzte, die eine solche Handlung nicht für unethisch halten.

Wie würde das im Falle der Beatmung konkret vor sich gehen?

Der Patient wird zunächst medikamentös in einen Tiefschlaf versetzt; das nennt man palliative Sedierung. In dieser

tiefen Narkose wird die Beatmung beendet, und der Patient stirbt. Es kommt dabei zu keinerlei Erstickungssymptomen, er stirbt in tiefster Bewusstlosigkeit.

Was ist mit der Frau aus Niedersachsen geschehen?

Da der oben erwähnte Weg verstellte war, stellte ihr Mann bei Gericht einen Antrag für ein Rezept mit einem tödlichen Medikament für seine Frau. Auch das wurde abgelehnt. Die Frau hat sich dann mit Hilfe von „Dignitas“ – einem Schweizer Verein, der Beihilfe zum Suizid anbietet – selbst getötet.

Nicht nur bei Sterbehilfeorganisationen, auch in Arzt-Patienten-Beziehungen kann es aber zu Entwicklungen kommen, die man gesellschaftlich nicht möchte – zum Beispiel eine über den Willen des Patienten hinausgehende Einflussnahme. Zudem steht Deutschland da in einer besonderen Verantwortung vor seiner Geschichte. Müsste es nicht zwingend eine übergeordnete Instanz geben oder zumindest eine Zweitmeinung, bevor man einem Suizid assistiert?

Unbedingt sinnvoll wären Beratungsmöglichkeiten für Mediziner, angesiedelt bei den Landesärztekammern. Dort sollte ein Arzt einen Fall ergebnisoffen zur Diskussion stellen können. Für zumindest diskussionswürdig hielte ich es, wenn es für sterbenskranke Patienten Einrichtungen nach dem Vorbild von „Pro Familia“ geben würde, die primär über die palliativmedizinischen Möglichkeiten beraten, aber einem begründeten Suizidwunsch nicht prinzipiell ablehnend gegenüberstehen dürfen.

Mal angenommen, es gäbe dies alles. Würde nicht ein gesellschaftlicher Druck entstehen, der den Einzelnen denken lässt: Ich bin alt, verursache womöglich hohe Kosten. Und eigentlich wollen sie mich doch loswerden.

Für diese These, die viele Gegner des assistierten Suizids anführen, spricht empirisch nichts.

Erstens kann man die Aussage „Ich möchte niemandem zur Last fallen“ nicht von vornherein als Reaktion auf eine Gesellschaft interpretieren, die das Alter diskriminiert. Eine solche Aussage verdient zunächst einmal Respekt und nicht Misstrauen! Und niemandem zur Last fallen

wollen heißt, so meine Erfahrung, auch: sich selbst nicht zur Last fallen wollen.

Zweitens kann nicht scharf genug unterschieden werden zwischen einem Handeln auf Verlangen des Betroffenen und einem Handeln gegen den erklärten Willen eines Betroffenen, wie es ja Ihre Frage unterstellt. Und ebendiese Differenz kann und muss zuvor gewissenhaft ausgelotet werden!

Im Übrigen: Der Wunsch nach Suizidbeihilfe wird gerade nicht von Alten und sozial Schwachen geäußert, sondern meist von den Starken, den gebildeten Schichten unserer Gesellschaft.

Was entgegnen Sie Kirchenvertretern, die sagen, „das Leben ist ein Geschenk Gottes, es liegt in Gottes Hand, und kein Mensch darf es von sich aus ablehnen“?

Ich habe eine alte Dame kennengelernt, die genau das für sich gesagt hat und deswegen auch eine Patientenverfügung ablehnte. Ich habe sie gefragt, was denn sei, wenn die Ärzte entscheiden müssen, ob sie – beispielsweise im Rahmen einer schweren Lungenentzündung – noch künstlich beatmet werden soll.

Die Frau hat klar gesagt, sie habe das Vertrauen in den Mediziner, dass er die richtige Entscheidung treffen wird, dass sozusagen Gottes Hand die des Arztes führt. Das nötigt mir Respekt ab! Auch Menschen, die nur noch ihren Kopfbewegen können und damit zu leben gelernt haben, haben meine Bewunderung. Sie müssen jede erdenkliche Hilfe erhalten.

Aber: Weder die Kirchen noch die Ärzteschaft, weder sogenannte Patientschutzorganisationen noch Hospizverbände haben die Richtlinienkompetenz, das „richtige“ oder „gute“ Sterben zu definieren. Dies hat in unserem säkularen Staatswesen allein der einzelne Mensch.

Wer denn auch sollte darüber verfügen dürfen, wie lange ein Schwerstkranke sein Leiden zu ertragen hat, wenn nicht er selbst? Im Übrigen: Die christlichen Kirchen betrachten das Leben als ein unverfügbares Gottesgeschenk. Doch ein Geschenk, über das der Beschenkte nicht frei verfügen kann, ist keines – so der katholische Theologe Hans Küng.

Das beantwortet nicht die Frage, ob sich ein Arzt am Töten beteiligen darf.

Beim assistierten Suizid geht es nicht um das Töten. Gegner der ärztl-

chen Hilfeleistung zum Sterben beharren zwar auf dem Begriff „töten“, weil er den Vorgang der Lebensbeendigung technisch korrekt wiedergibt. Aber der Begriff signalisiert anderes, Unmenschliches nämlich: die Zerstörung einer Persönlichkeit. Doch nichts liegt einem Arzt in einer solchen Situation ferner, als an der Zerstörung einer Persönlichkeit mitzuwirken.

Die Selbstauslöschung eines Menschen – das hat der Philosoph Karl Jaspers gesagt – kann in auswegloser Krankheit die einzige noch verbliebene Möglichkeit sein, die Integrität seiner Persönlichkeit zu wahren. Das Vorhaben, mit fremder Hilfe zu sterben, kommt daher vielmehr einem Akt letzter Selbstbehauptung gleich, weil die Kapitulation vor übermächtiger Krankheit unabwendbar ist. Denn nicht Lebensmüdigkeit hat von solchen Schwerstkranken Besitz ergriffen, sondern Leidensmüdigkeit.

Da ist der Weg zur aktiven Sterbehilfe nicht weit.

Kein Geringerer als Franz Kafka war es, der sterbend seinen ärztlichen Freund Robert Klopstock um eine Morphiumspritze bat, um sein Leiden zu beenden. Mit den Worten: „Töten Sie mich, sonst sind Sie ein Mörder.“ Und Klopstock tat es. Ebenso bat Sigmund Freud seinen Arzt Max Schur um diese letzte Hilfe.

Verurteilen kann ich Klopstock und Schur deswegen nicht.

Sie befürworten demnach also doch die aktive Sterbehilfe?

Nein. Unsere Rechtsordnung stellt Tötung auf Verlangen unter Strafe, weil die Tatherrschaft dann in anderen Händen liegt. Dies sollte auch so bleiben. Trotzdem kann man natürlich über die Konsequenzen dieses Verbotes, das im Übrigen einer Verfassungsänderung zugänglich wäre, nachdenken: Was soll denn mit einem Menschen geschehen, der sich nicht selbst suizidieren kann, weil er die motorische Tatherrschaft eingebüßt hat, weder greifen noch an einem Strohhalm saugen kann? Kann man Tatherrschaft womöglich auch anders definieren? Als mentale Tatherrschaft etwa?

Ist nicht der frei verantwortliche Patientenwille das Entscheidende und nicht seine Fähigkeit, diesen Willen auch umzusetzen? Wenn also ein aussichtslos Schwerstkranker klaren Verstandes fle-

hentlich bittet, sterben zu dürfen, aber selbst nicht in der Lage ist, sein Leben zu beenden – kann und darf nicht dann der ärztliche Arm zum Arm des Patienten werden?

Was sagen Sie jenen, die Ihrer Position Euthanasie-Gedanken wie aus der Nazizeit unterstellen?

Der Vergleich ist absurd. Im Nationalsozialismus machten sich Ärzte zum Werkzeug einer mörderischen Politik, die die Autonomie des Einzelnen außer Kraft setzte. Wenn Ärzte aus dieser entsetzlichen Geschichte etwas zu lernen haben, dann dies: Respekt vor dem Willen und der Selbstbestimmung des Patienten!

Über die Frage, wie man sterben möchte und wie lange man im Zweifelsfall noch am Leben erhalten werden will, haben sich Menschen nie zuvor so intensiv Gedanken gemacht wie heute. Woran liegt das?

Weil in unserer Gesellschaft das Sterben seine Natürlichkeit verloren hat. Heute ist es möglich, das Lebensende sehr lange hinauszuzögern. Aber dabei geht es oft nicht mehr um eine sinnvolle Lebensverlängerung, sondern um Sterbeverzögerung.

Als langjähriger Leiter einer Krankenhaus-Notfallaufnahme habe ich oft genug erlebt, wie schwerstkranke Heimbewohner noch in letzter Minute in eine Klinik verlegt wurden, statt ihnen im Heim ein friedliches Sterben zu ermöglichen – nur um das Unabänderliche mit technischen Hilfsmitteln noch eine Zeitlang hinauszuschieben.

Ist das so etwas wie der Fluch des medizinischen Fortschritts?

So könnte man sagen. Die Hochleistungsmedizin mit all ihren Erfolgen ist allein darauf ausgerichtet, Leben zu erhalten.

Das ist grundsätzlich auch richtig: etwa bei einem 40-jährigen Unfallopfer, das schwer traumatisiert ist, aber eine gute Chance hat, wieder gesund zu werden. Da sind die Errungenschaften der modernen Medizin ungeheuer wertvoll, wie etwa die Wiederbelebung mithilfe eines Defibrillators, künstliche Ernährung und künstliche Beatmung.

Aber genau die gleichen technischen Hilfsmittel verlängern bei einem sterbenskranken 85-Jährigen die Qual oft nur un-

»

**Wer als Arzt
den Sterbe-
prozess nicht
erkennt oder
nicht zulässt,
begeht einen**

Kunstfehler

«

nötig. Doch viele Ärzte sind schlicht nicht fähig oder willens, das Sterben als Teil des Lebens wahrzunehmen und anzuerkennen. Der Tod wird als persönliche Niederlage empfunden.

Ist er das nicht auch?

Ein Arzt, der den Tod als Niederlage betrachtet, hat etwas Wesentliches an seinem Beruf nicht verstanden. Arzt und Medizin sind nicht dazu da, das Sterben schlechthin zu verhindern, sie sind dazu da, vorzeitiges und qualvolles Sterben zu verhindern.

Ersteres leistet beispielhaft und in zahllosen Fällen die Intensivmedizin, Letzteres die Palliativmedizin. Sie verfügt über Konzepte und Mittel, den sterbenden Patienten so zu behandeln, dass er eine umfassende Symptomlinderung erfährt. Primär muss es der Medizin immer um das Patientenwohl gehen und nicht um Lebensverlängerung.

Meist deckt sich das in der Praxis. Gerade am Lebensende aber können sich der Erhalt der Lebensqualität und die Sorge für ein friedliches Sterben einerseits und die Lebensverlängerung andererseits gegenseitig ausschließen.

Was bedeutet das für einen Mediziner?

Für mich steht der ärztliche Auftrag, für ein gutes Sterben zu sorgen, ethisch gleichrangig neben dem Auftrag, Krankheiten zu heilen und Leben zu erhalten.

Das sehen viele Ihrer Kollegen anders und sagen: Ärzte wie Sie relativieren den Lebensschutz.

Wir relativieren ständig den Lebensschutz, auch deswegen, weil Lebenserhaltung niemals zum Selbstzweck werden darf. Manche sterbenskranken Patienten auf der Intensivstation könnten Sie noch über Monate am Leben erhalten.

Da müssen wir nicht mehr fragen: „Dürfen wir aufhören?“, sondern wir müssen fragen: „Dürfen wir noch weitermachen?“

Und die Antwort muss etwa dann Nein lauten, wenn der Patientenwille einer weiteren Behandlung entgegensteht. Wir formulieren dann einvernehmlich

mit dem Patienten oder den Angehörigen ein neues Therapieziel: lindern statt heilen, Palliation statt Kuration. Was so viel heißt wie, den Patienten friedlich sterben zu lassen.

Ich setze mich dafür ein, dass die Medizin endlich lernt, innezuhalten. Das fällt vielen Kollegen jedoch schwer. Ein Arzt, der den Sterbeprozess aber nicht erkennt oder nicht zulässt, begeht in meinen Augen einen ethischen Kunstfehler; rechtswidrig handelt er obendrein, wenn er den Patientenwillen missachtet.

Und wenn das Ende dennoch kommt, heißt es dann: „Wir können leider nichts mehr für Sie tun.“

Das ist ein niederschmetterndes Urteil. Medizin kann und muss immer etwas tun. Wenn nicht das Leben erhalten, so doch das Leiden erträglich machen und für einen guten Tod sorgen.

Was kann ich als Patient selber dafür tun, damit Ärzte mit mir so umgehen, wie ich es wünsche?

Sie sollten Ihren Willen und Ihre Wünsche klar äußern. Schon wenn Sie das mündlich tun, ist das rechtsverbindlich – aber sicherer ist eine schriftliche Patientenverfügung.

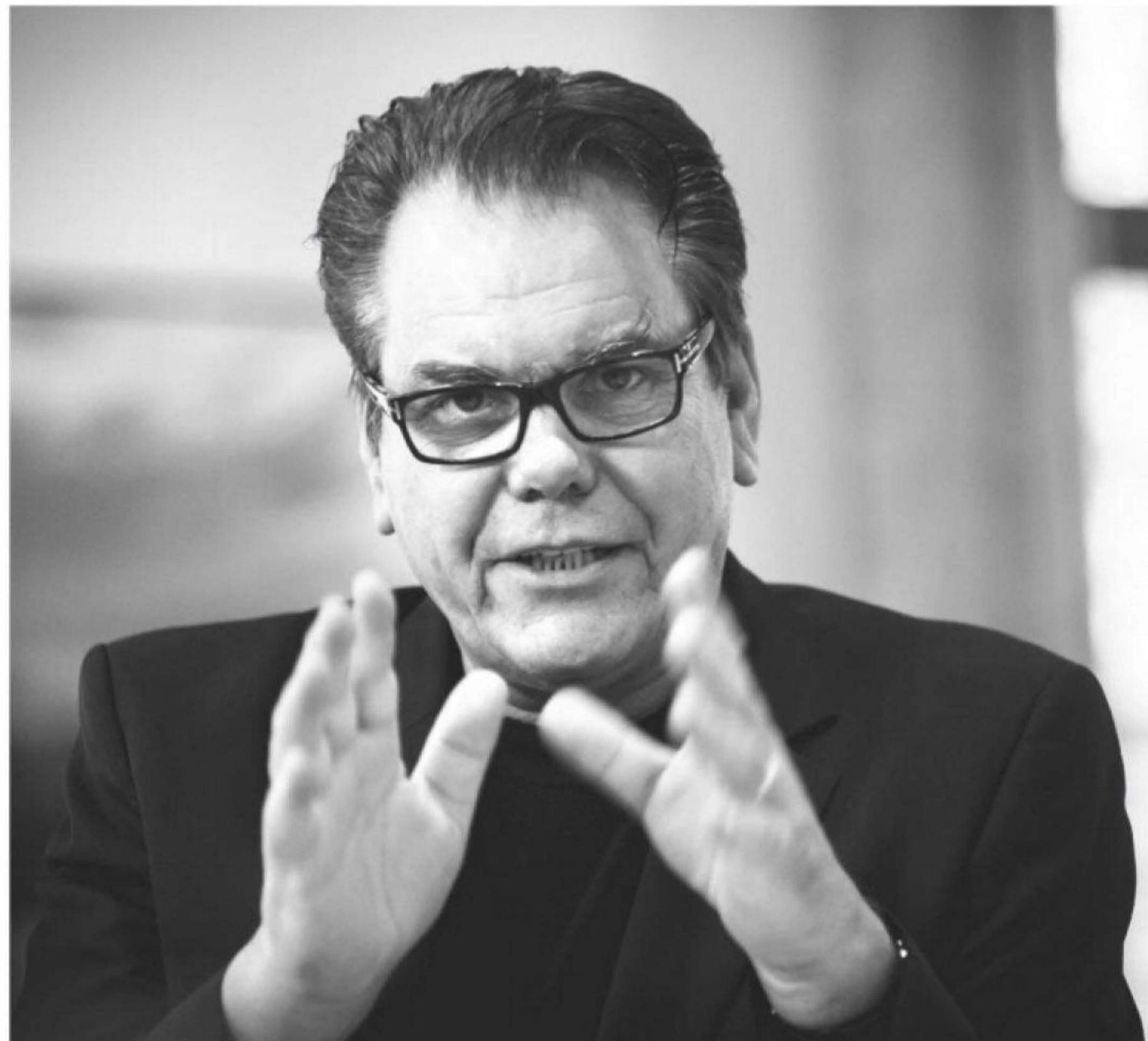
Was ist das Entscheidende daran?

Zunächst einmal, dass Sie mit sich selbst ins Gespräch kommen über ein existenzielles Thema. Sie lernen, sich mit dem eigenen Sterben zu beschäftigen, Ihre Endlichkeit anzunehmen. Das ist ein großer Schritt in einer Zeit des Jugendwahns. In einer Zeit, in der es der Medizin oft nicht mehr um die Wiederherstellung der Gesundheit geht, sondern um deren Optimierung. Einerseits lesen die Menschen, sie könnten demnächst vielleicht 150 Jahre alt werden, andererseits sollen sie aber am besten schon mit 50 Jahren eine Patientenverfügung verfassen.

Wie gehe ich dabei konkret vor?

Es gibt die unterschiedlichsten Vordrucke. Bei manchen müssen Sie nur ein paar Kreuzchen machen, die taugen nichts. Hilfreich ist beispielsweise die Broschüre des Bundesjustizministeriums.

Darin finden sich verständliche Erklärungen und eine Auswahl verschiedener Textbausteine, mit denen man sich eine persönliche Verfügung zusammenstellen kann. Dabei ist es wichtig, sich vom Arzt seines Vertrauens beraten zu lassen. Um sich gemeinsam die medizinischen Möglichkeiten und Grenzen zu vergegenwärtigen.



Viele Ärzte seien nicht bereit, den Tod als Teil des Lebens anzuerkennen, kritisiert de Ridder

Und um den individuellen Krankheitsdispositionen Rechnung zu tragen: Habe ich etwa schon einen Herzinfarkt erlitten? Dann stellt sich später im Leben vielleicht die Frage, unter welchen Umständen ich reanimiert werden möchte oder nicht. Andere Dinge kann man natürlich festlegen, ohne Vorerkrankungen zu haben: ob man zum Beispiel im Fall eines Wachkomas oder einer Demenz künstliche Ernährung untersagt oder wünscht.

Und wenn ich nicht mehr in der Lage bin, mich verständlich zu machen oder auf die Verfügung hinzuweisen?

Gerade deshalb ist es wichtig, frühzeitig mit den Angehörigen zu sprechen. Die müssen dann im Zweifelsfall für die Umsetzung der Verfügung sorgen. Am besten ist es, dafür einen Bevollmächtigten zu bestimmen. Im Krankenhaus kann man Ihren Vorgaben und Wünschen ja nur dann folgen, wenn man sie kennt.

Wer heute Arzt ist oder werden will, hat aber sicher nicht die Vision, Menschen in Kliniken oder Pflegeheimen in den Tod zu begleiten. Er will Leben retten.

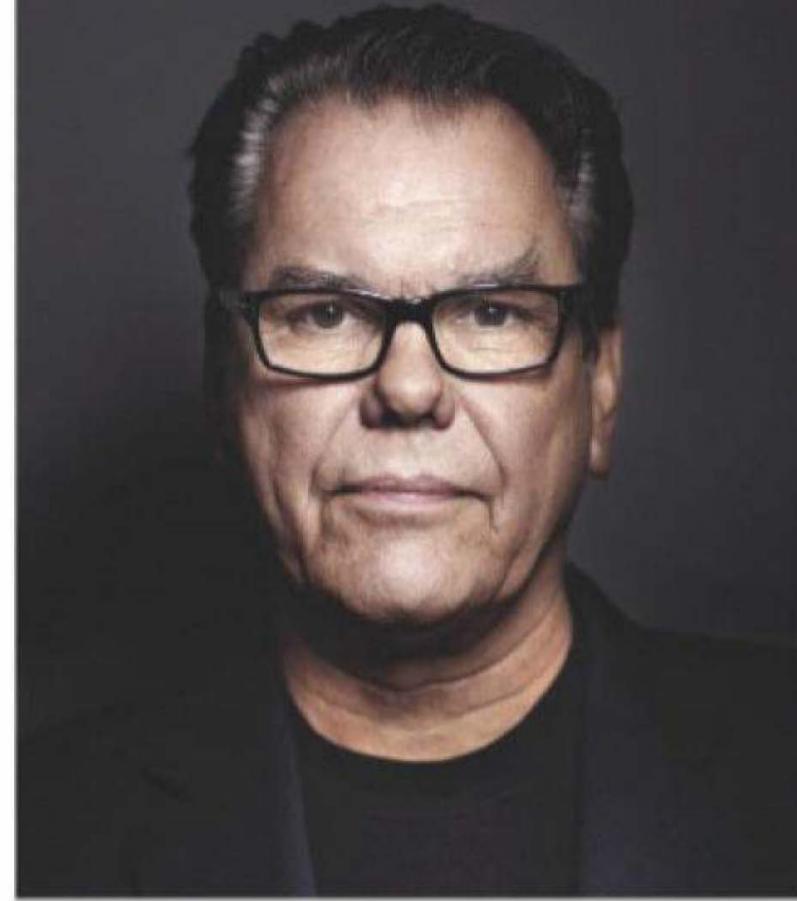
Die „heroische Medizin“, die Patienten gesund macht und ihnen viele Lebensjahre schenkt, ist leider noch immer das Idealbild. Daher finden die Karrieren auch dort statt, wo sich der medizinische Fortschritt spektakulär präsentiert: in der Transplantationsmedizin etwa oder in der Kardiologie. Ein Palliativmediziner, der den Nobelpreis erhält? Man würde die Nase rümpfen. Undenkbar!

Müsste sich nicht bereits die Medizinerausbildung ändern?

Absolut – wir brauchen ein anderes Medizinstudium. Mit Kenntnissen in Philosophie, Ethik und Kulturwissenschaften.

Die Studierenden müssten ein Philosophikum ablegen, nicht nur ein Physikum. Denn heute stellen sich viele Fragen, die keine rein medizinischen Fragen sind, sondern ethische.

Wann und wie lange ich etwa als Arzt einen Patienten, der nicht mehr aus dem Koma erwacht, der keinesfalls mehr gesund wird, mithilfe einer Magensonde ernähren darf oder muss, ist eine Entscheidung, die mehr erfordert, als im konventionellen Studium vermittelt wird. Diese Frage stellt sich erst seit etwa 1985,



Die heilende Medizin wird ihre Vorrangstellung verlieren, die pflegende an Bedeutung gewinnen, so de Ridder

denn seit diesem Zeitpunkt gibt es überhaupt Magensonden.

Wir brauchen eine neue Medizinkultur. Dazu gehört auch, dass sich die Ressourcenverteilung in den nächsten Jahrzehnten wird verändern müssen. Die kurative Medizin wird ihre Vorrangstellung verlieren, die pflegende Medizin an Bedeutung gewinnen. Denn wir gehen auf einen gewaltigen demografischen Wandel zu. Es wird Millionen von Pflegebedürftigen, Dementen und chronisch Kranken geben, die mit medizinischer Hilfe weiterleben, die aber nicht mehr gesund werden.

Wir können als zivile Gesellschaft aber nur glaubwürdig sein, wenn wir es all diesen Menschen ermöglichen, ein friedliches und selbstbestimmtes Leben zu führen. Und ein ebensolches Sterben.

Sie sagen also, ein Mediziner sollte auch aktiv beim Sterben helfen dürfen?

Ich bejahe das – in sehr engen Grenzen. Die zentrale Frage lautet: Verfügen wir als Gesellschaft über so viel Respekt und Mitgefühl, dass wir einsichtsfähigen Menschen, die in schwerster aussichtsloser Krankheit maximale Zuwendung und Therapie erfahren, die über alle Behandlungsalternativen informiert sind und doch weiter leiden, gestatten, auf ihren nachhaltig geäußerten Wunsch hin mit ärztlicher Hilfe ihr Leben zu beenden?

Ich spreche hier vom ärztlich assistierten Suizid und nicht von Tötung auf Verlangen, die sich dadurch unterscheiden, dass im ersten Fall der Patient, im zweiten der Arzt die Tatherrschaft ausübt. Tötung auf Verlangen ist gesetzlich verboten und steht unter Strafandrohung. Der

ärztlich assistierte Suizid sollte dies hingegen eindeutig nicht sein.

Doch dabei kommt erschwerend die Frage hinzu, ob Sie als Suizidbeihilfe leistender Arzt nicht die im Gesetz verankerte sogenannte Garantenpflicht trifft: Die besagt, dass Sie als Arzt, sobald ein Patient bewusstlos wird, zur Hilfeleistung, sprich Lebenserhaltung, verpflichtet sind. Das aber wäre paradox.

Lässt sich das nicht dadurch ausschließen, dass der Patient den Arzt aus dieser Pflicht entlässt?

Es gab vor etlichen Jahren den Fall einer Ärztin, die sich aufgrund einer diagnostizierten demenziellen Entwicklung im Beisein ihrer Kinder selbst töten wollte. Sie fand auch einen Kollegen, der ihr entsprechende Mittel verschrieb. Außerdem hatte sie alle Beteiligten schriftlich aus der Garantenpflicht entlassen und festgelegt, dass sie unter keinen Umständen wiederbelebt werden wollte. Die Frau ist dann im Beisein ihrer Kinder durch Suizid gestorben.

Anschließend gaben die Kinder bei der Polizei die Umstände des Todes zu Protokoll, wohl um einen Präzedenzfall zu schaffen. Die Staatsanwaltschaft hat nach Prüfung des Falles tatsächlich die Ermittlungen eingestellt, weil sie den Sterbewillen einer frei verantwortlich handelnden Patientin als zu respektierendes Rechtsgut höher einschätzte als das Rechtsgut Leben. Aber das war keineswegs selbstverständlich.

Hierzu ist am 3. 7. 2019 ein Urteil des Bundesgerichtshofs ergangen. Er hat zwei Ärzte davon freigesprochen, sich 2012 und 2013 durch das Unterstützen von Selbsttötungen sowie das Unterlassen von Maßnahmen zur Rettung zweier bewusstloser Suizidentinnen strafbar gemacht zu haben. Angeklagt waren die beiden wegen Tötungsdelikten und unterlassener Hilfeleistung.

Ist das nicht sogar höchst bedenklich? Schließlich war die Patientin keineswegs sterbenskrank.

Die Diagnose Demenz kann zu einer erdrückenden persönlichen Belastung werden. Da würden auch Sie sich Gedanken machen, wie und ob Sie weiterleben wollen. Wir reden hier nicht über Suizid aus Liebeskummer oder akute psychosoziale Krisensituationen. Bei einer Demenz verlieren Sie letztlich ihr Selbst.

Das muss ich als Motiv für einen Suizid äußerst ernst nehmen. Ob ich selber so handeln würde, ist eine ganz andere Frage. Aber die Frau wollte es für sich entscheiden, so lange sie überhaupt noch dazu in der Lage war.

Sie hätte noch viele Jahre weiterleben können, bei nicht zwangsläufig schlechter Lebensqualität.

Ja, vermutlich. Und viele meiner Kollegen würden – selbst wenn dies juristisch kein Problem wäre – sagen, bei einem solchen Suizid würden sie niemals assistieren. Das ist absolut zu akzeptieren. Aber niemand hat das Recht, die sehr persönliche Entscheidung dieser Frau zu bewerten oder zu verurteilen. Ihr war als Ärztin völlig klar, was die Optionen waren. Sie hat sich am Beginn einer aussichtslosen Erkrankung gesehen und wollte diesen unumkehrbaren Weg nicht gehen.

Auch das Altern ist unumkehrbar. Wäre das in letzter Konsequenz nicht auch ein Grund für einen Suizid?

Es gibt hochbetagte Menschen, die ein gutes Leben gehabt haben, die merken, dass ihre Fähigkeiten nachlassen, dass sie stark abbauen, dass sie lebenssatt sind und sich danach sehnen, einzuschlafen und nicht mehr zu erwachen. Sie sehen, dass das, was kommt, nur noch Last ist. Auch solche Wünsche kann ich nachvollziehen. Der Schriftsteller Fritz J. Radatz hat es vor seinem Suizid so formuliert: „Ich bin leergelebt.“

Wo ist da die Grenze? Da würden manche vielleicht im Extremfall mit 50 Jahren sagen: Ich werde langsam älter, meine Fähigkeiten lassen nach – können Sie mir beim Suizid helfen?

Ich kann grundsätzlich nur dann helfen, wenn mein ärztliches Gewissen Ja sagt. Voraussetzung dafür ist, dass ich den Menschen und seinen Lebens- und Leidensverlauf sehr gut kenne, er dialogbereit ist und er mir seinen Sterbewunsch plausibel machen kann. Denn auch für den ärztlich assistierten Suizid sollte stets so etwas wie eine Indikation gelten. Das heißt: Alle anderen Möglichkeiten, dem Menschen zu helfen, müssen sich als nicht gangbar erwiesen haben.

Bei der übergroßen Mehrzahl von ihnen ist der Suizidwunsch Ausdruck einer behandelbaren Grunderkrankung oder eines Symptoms. Überflüssig zu sa-

gen, dass ein Arzt solchen Wünschen nicht nachgeben darf.

Sie beschäftigen sich als Arzt seit Jahrzehnten mit Krankheit und Sterben – gibt es einen Ausgleich in Ihrem Leben?

Meine Frau und ich haben ein Haus im Wendland. Ich bin sehr naturverbunden, beobachte Fauna und Flora, baue auch schon mal kleine Biotope für Unken und Molche im Garten. Wissen Sie, wer mit dem Lebendigen nicht sehr verbunden ist, der kann die belastende Arbeit mit Krankheit und Tod nicht ertragen. Und er macht sie nicht gut.

Ist das nicht gerade im Hospiz, das Sie aufgebaut haben, ungemein schwer?

Ja und nein. Hospizliche Versorgung heißt: dem sterbenden Menschen Respekt, Achtsamkeit und Zuwendung zollen. Das also, was ich in meinem Arztdasein nur unzureichend konnte, hole ich jetzt nach. Bei uns wird auch gelacht, und es geht mitunter richtig lustig zu. Mitarbeiter mit gedrückter Stimmung wären fehl am Platze, wir wollen so lange wie möglich für Lebendigkeit sorgen.

Und wir versuchen möglich zu machen, was immer in unserer Macht steht: Wenn jemand nachts um halb vier Mousse au Chocolat haben möchte, dann bekommt er das aus der Küche.

Haben Sie schon einmal gedacht, so wie dieser Mensch, so möchte ich auch einmal sterben?

Ein Freund von mir, der Philosoph Claus Koch, wurde in hohem Alter schwer krank. Als er merkte, dass sein Lebensentwurf, klar zu denken und zu schreiben, an ein Ende gekommen war, traf er sehr bewusst die Entscheidung, Essen und Trinken einzustellen. Auf diesem Weg haben ihn seine Frau, seine Tochter und ich begleitet. Er wollte die Hoheit über sein Lebensende nicht aus der Hand geben. Er schien völlig angstfrei, das Sterben war eine Art Befreiung für ihn. Das hat mich tiefbeeindruckt.

Was wäre für Sie der angenehmste Tod?

In der Natur unter freiem Himmel der plötzliche Herztod, durch Kammerflimmern. Die Blutzufuhr zum Gehirn wird sofort unterbrochen, man ist augenblicklich tief bewusstlos. Das ist vielleicht die sanfteste Todesart überhaupt.

Der Abschied auf eigenen Wunsch

Wie darf man mit der Hilfe anderer aus dem Leben scheiden, welche Regelungen haben Deutschland und Nachbarländer dazu getroffen, und welche Alternativen gibt es zur Sterbehilfe? Die **wichtigsten Fakten und Argumente** zu einem viel diskutierten Thema

Text: Stefan Sedlmair

Kaum eine Debatte wird so kontrovers geführt wie die Diskussion um die Sterbehilfe. Denn bei deren Beurteilung spielen ethische und rechtliche Fragen, aber auch religiöse und gesellschaftliche Aspekte eine bedeutende Rolle.

Argumente pro Sterbehilfe

- Jeder Mensch hat das Grundrecht, selber zu bestimmen, wann er sterben will. Gesetzgebung, Rechtsprechung und Gesellschaft müssen den Patientenwillen und die Autonomie des Menschen unbedingt respektieren.

- Ein sich lange hinziehendes Leiden und schwere Qualen am Lebensende wider Willen ertragen zu müssen ist nicht human. Sterbehilfe ermöglicht dann ein menschenwürdiges Sterben.

- Die Sterbehilfe verhindert inhumane und gefährliche Arten der Selbsttötung, die zum Teil auch Dritte gefährden – etwa wenn Schwerkranke sich vor einen Zug werfen.

- Wäre Sterbehilfe möglich, ließen sich erhebliche Kosten im Gesundheitssystem einsparen. Dieses Geld könnte für eine gute Pflege verwendet werden oder für Patienten, die an heilbaren Krankheiten leiden.

Argumente kontra Sterbehilfe

- Sterbehilfe entspricht nicht den Zielen der Medizin und nicht den Aufgaben von Ärzten; bereits im Hippokratischen Eid ist verankert, dass Ärzte keine Sterbehilfe leisten sollen.

- Die Palliativmedizin ermöglicht fast immer eine weitgehende Ausschaltung der Schmerzen am Lebensende. Hospizdienste und stationäre Hospize gewährleisten ein menschenwürdiges Sterben zu Hause oder in angemessener Umgebung.

- Die Legalisierung der Sterbehilfe wird einen sozialen Druck auf Schwerstkranke entstehen lassen, diese auch wahrzunehmen, etwa um Angehörigen oder der Gesellschaft nicht zur Last zu fallen.

- Fallen rechtliche Schranken, ist auch ein Drängen zur Sterbehilfe aus ökonomischen Motiven denkbar, etwa durch geschäftsmäßige Helfer, aber ebenso vonseiten des Gesundheitswesens.

- Der Sterbewunsch eines Patienten kann immer auch durch ein psychisches Leiden beeinflusst sein, das in vielen Fällen therapierbar ist.

Die verschiedenen Arten der Sterbehilfe

Bei der **aktiven Sterbehilfe** handelt es sich um Tötung auf ausdrücklichen Wunsch des Patienten. Dabei wird der Tod absichtlich herbeigeführt oder beschleunigt, etwa durch eine Überdosis eines Narkosemittels. Die sogenannte Tatherrschaft liegt nicht beim Patienten, sondern bei einer anderen Person.

Bei der **Beihilfe zum Suizid** hilft ein Arzt oder jemand anderes dem Patienten, sein Leben zu beenden, indem er ihm etwa entsprechende Medikamente verschreibt oder bereitstellt. Die Tatherrschaft liegt hier bei dem Patienten.

Bei der sogenannten **passiven Sterbehilfe** geht es tatsächlich um ein „Sterben-

lassen“ – also um den Verzicht auf Maßnahmen, die das Leben verlängern würden, etwa künstliche Ernährung oder Beatmung.

Als **indirekte aktive Sterbehilfe** wird eine Behandlung (meist mit sehr starken Schmerzmitteln) bezeichnet, bei der ein Arzt wissentlich in Kauf nimmt, dass sich dadurch die Lebenszeit eines unheilbar kranken Patienten verkürzen kann.

Die rechtliche Situation

Die europäischen Länder regeln die Formen der Sterbehilfe sehr unterschiedlich. Deutschland und Österreich gelten als eher restriktiv, die Schweiz und vor allem die Benelux-Staaten als eher liberal.

In **Deutschland** ist die aktive Sterbehilfe im Strafgesetzbuch geregelt: Jede Tötung eines anderen Menschen ist demnach strafbar, auch wenn das sein ausdrücklicher Wunsch ist.

Beim assistierten Suizid ist die Rechtslage dagegen kompliziert: Eine Beihilfe im juristischen Sinne, etwa das Bereitstellen tödlicher Medikamente, ist grundsätzlich nicht strafbar; dennoch kann ein Gericht bei bestimmten Konstellationen etwa eine Vernachlässigung besonderer Schutzpflichten des Helfers oder die Unterlassung eines Rettungsversuches geltend machen.

Ausdrücklich unter Strafe gestellt ist seit 2015 die „geschäftsmäßige Förderung der Selbsttötung“, womit nicht nur gewerbsmäßige Handlungen erfasst werden, sondern ebenso die Aktivitäten von Vereinen wie Sterbehilfe Deutschland e. V. – und auch Ärzte, die wiederholt ent-

sprechende Medikamente verschreiben, könnten von Strafe bedroht sein.

Ein Mediziner, der eine tödliche Dosis im Wissen über die beabsichtigte Selbsttötung verordnet, verstößt zudem in den meisten Teilen Deutschlands gegen die Berufsordnung der zuständigen Ärztekammer sowie unter Umständen auch gegen das Arzneimittel- und das Betäubungsmittelgesetz. Somit ist es Betroffenen und ihren Angehörigen praktisch unmöglich, hierzulande legal an geeignete Medikamente zu gelangen.

Zumal auch ein weiterer Weg dazu derzeit blockiert ist: Zwar hat 2017 das Bundesverwaltungsgericht in einem Urteil festgestellt, dass die Erlaubnis zum Erwerb eines entsprechenden Mittels sterbewilligen Schwerstkranken in extremer Notlage nicht verwehrt werden darf. Das für die Einzelfallprüfung zuständige Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte hat jedoch alle seither eingegangenen Anträge abgelehnt.

Die momentane Situation könnte sich allerdings schon bald ändern, wenn das Bundesverfassungsgericht ein Urteil zur geschäftsmäßigen Suizidhilfe fällt. Nach der Verhandlung im April 2019 gilt als wahrscheinlich, dass es den betreffenden Artikel im Strafgesetzbuch für unvereinbar mit den Grundrechten erklären und den Gesetzgeber beauftragen wird, eine andere Lösung zu finden.

Die passive wie die indirekte aktive Sterbehilfe ist in Deutschland zulässig, sofern sie dem Patientenwillen entspricht.

In **Österreich** ist nicht nur aktive Sterbehilfe strafbar, auch die Beihilfe zum Suizid wird mit dem gleichen Strafmaß bedacht. Passive und indirekte Sterbehilfe sind erlaubt, wenn sie dem Willen des Patienten entsprechen.

Auch in der **Schweiz** ist die aktive Sterbehilfe strafbar, die Beihilfe zum Suizid jedoch nur dann, wenn sie aus „selbstsüchtigen Beweggründen“ erfolgt. Daher konnten sich in der Schweiz Sterbehilfe-organisationen wie Dignitas und Exit etablieren. Diese Vereine vermitteln sterbewillige Mitglieder an kooperative Ärzte. Die begutachten die Krankenunterlagen und führen ein Gespräch mit dem Patienten; nach eingehender Prüfung, ob eine Reihe von Voraussetzungen erfüllt sind, können sie ein Rezept für ein tödliches Medikament ausstellen.

Passive und indirekte aktive Sterbehilfe sind zulässig, sofern die Zustim-

mung des Patienten vorliegt oder gemutmaßt werden kann.

In den **Niederlanden** und weitgehend übereinstimmend in **Belgien** und **Luxemburg** regeln spezielle Gesetze, unter welchen Bedingungen Ärzte straffrei bleiben, wenn sie aktive Sterbehilfe ausüben. Dazu muss der Mediziner bestimmte Sorgfaltsanforderungen erfüllen: Zum einen muss er überzeugt sein, dass der Patient seine Bitte freiwillig und wohl erwogen gestellt hat. Außerdem muss er sicher sein, dass der Zustand des Patienten aussichtslos und dessen Leiden unerträglich ist. Er muss den Patienten über seine Situation und seine Aussichten aufgeklärt haben und zusammen mit ihm zu dem Schluss gekommen sein, dass es keine vertretbare andere Lösung

Es geht bei der **Palliativmedizin** um den Erhalt der Lebensqualität

gibt. Mindestens ein zweiter, unabhängiger Arzt muss hinzugezogen worden sein, der den Patienten untersucht und die Einhaltung der Bedingungen schriftlich bestätigt hat.

2012 hat in Den Haag die „Lebensende-Klinik“ eröffnet, bei der Patienten um Sterbehilfe bitten können, die keinen Hausarzt finden, der ihnen helfen will.

Die Positionen der gesellschaftlichen Gruppen

Verschiedene Umfragen in Deutschland kamen zu dem Ergebnis, dass eine Mehrheit der Bevölkerung die aktive Sterbehilfe grundsätzlich befürwortet. Parteien, Kirchen und die Ärzteschaft haben sehr unterschiedliche Auffassungen zur Sterbehilfe.

- Die christlichen Kirchen lehnen aktive Sterbehilfe und assistierten Suizid grundsätzlich ab: Für sie steht das religiöse Argument im Mittelpunkt, dass nur Gott über Leben und Tod entscheiden kann.

- Eine Legalisierung der aktiven Sterbehilfe wird laut einer Umfrage in Deutschland von mehr als drei Viertel der

Ärzte abgelehnt. Bei der Suizidhilfe ist die Ablehnung geringer: Fast ein Drittel der Ärzte würde eine gesetzliche Regelung, die ärztliche Assistenz bei einer Selbsttötung unter bestimmten Bedingungen straffrei stellt, befürworten.

- Die größeren Parteien in Deutschland geben keine verbindlichen Positionen zum Thema Sterbehilfe vor, ihre Mitglieder und offiziellen Vertreter sind in ihrer Einstellung weitgehend frei.

Hospizbewegung und Palliativmedizin

Die Angebote beider Konzepte zielen darauf, unheilbar Kranken ein menschenwürdiges Sterben zu ermöglichen.

- **Hospize** sind Einrichtungen zur Sterbebegleitung. Im Mittelpunkt der Hospizarbeit stehen die sozialen und psychischen Wünsche und Bedürfnisse von Menschen in ihrer letzten Lebensphase. Aber auch um die Betreuung der Angehörigen kümmern sich die Hospizmitarbeiter. Die arbeiten oft ehrenamtlich und kommen aus unterschiedlichen Disziplinen. Ausdrückliches Ziel ist, dass die Sterbenden nach Möglichkeit zu Hause betreut werden; dafür stehen in Deutschland derzeit rund 1500 ambulante Hospizdienste bereit. Daneben gibt es etwa 250 stationäre Hospize mit meist acht bis 16 Betten; manche sind einer Klinik angeschlossen, die meisten aber eigenständig.

- Im Fokus der **Palliativmedizin** steht die medizinische Betreuung Schwerstkranker, bei denen keine Heilung mehr möglich ist. Dabei geht es nicht um eine Verlängerung der Lebenszeit um jeden Preis, sondern um den Erhalt der Lebensqualität. Insofern legen Palliativmediziner vor allem Wert darauf, Begleiterscheinungen von Krankheiten wie Atemnot oder Schmerzen zu lindern. Die Stationen für diese Art der Versorgung sind in Krankenhäuser integriert; sie arbeiten auch mit Seelsorgern, Psychologen und Sozialarbeitern zusammen. In Deutschland gibt es etwa 330 Palliativstationen sowie ungefähr ebenso viele Teams der spezialisierten ambulanten Palliativversorgung, die Patienten zu Hause oder in stationären Hospizen versorgen.

Die Möglichkeiten der Palliativmedizin und der Hospizbetreuung sollten bei der Diskussion um die Sterbehilfe also immer mitbedacht werden.

Warum hast du das

GE



Ein Zaunpfosten als Ort
des Gedenkens: Die britische
Fotografin Wendy Pye
dokumentiert in ihrem Projekt
»Beachy Head« die Trauer
um jene Menschen, die sich an
der Steilküste der gleichnamigen
Landspitze in Südostengland das
Leben genommen haben

Mehr als 500 Männer und Frauen haben sich allein seit 1965 von den bis zu 162 Meter hohen Kreidefelsen hinab in den Tod gestürzt

Text: Bertram Weiß

Fotos: Wendy Pye

TAN?



Nach einem **SUIZID** spüren Menschen, die dem Verstorbenen nahestanden, in ihrer Trauer meist auch **SCHULD**, **ZORN** und **ANGST**. Die Wucht dieser Emotionen stürzt sie mitunter selbst in tiefe seelische Not – doch gibt es Möglichkeiten, rasch **HILFE** zu finden

Die Absperrungen am Rand der Klippen nutzen Hinterbliebene, um Blumen, Briefe und Geschenke zu hinterlassen

R

Rund 10000 Menschen sterben in Deutschland jedes Jahr durch eigene Hand – mehr als durch Mord, Totschlag, AIDS, Verkehrsunfälle und illegale Drogen zusammen. Das bedeutet: Durchschnittlich nimmt sich etwa jede Stunde hierzulande ein Mensch das Leben. Die Gründe dafür sind äußerst vielfältig, doch eines ist nahezu allen gemein: Die Betroffenen ertragen es nicht mehr, am Leben zu sein. Die Grundfesten ihres Daseins sind erschüttert, sie leben auf schwankendem Boden. Und entscheiden sich schließlich für den radikalsten Ausweg aus ihrer Not.

Wer niemals seinem Leben ein Ende machen wollte, vermag nicht zu empfinden, was in einem Menschen im Augen-

blick der Tat vor sich geht. Welche Qualen einen martern mögen, welche Pein einen treibt. Manche hinterlassen immerhin einen Abschiedsbrief: Worte, die meist weder präzise sind noch kunstvoll, weder bedacht noch beherrscht.

Doch sie lassen uns erkennen, dass uns selber ein Hauch jener Todessehnsucht umstreichen mag, wenn wir manchmal am Wert unseres Daseins zweifeln. Denn jedem Menschen kann es vor der Sinnlosigkeit grauen.

Viele von uns setzen voraus, dass es nicht genügt, zu leben. Wir wollen, dass das Leben darüber hinaus noch für etwas da ist. Es ist ein Wunsch, der tief in unserem Bewusstsein verankert ist: Ist das alles? Wofür bin ich da? Was ist das Richtige? Warum soll ich irgend etwas wünschen? Warum soll ich leben? Warum soll ich irgendetwas tun?

In jeder noch so harmlos erscheinenden Situation vermögen solche Fragen zu lauern – und uns in den Abgrund der Sinnlosigkeit blicken zu lassen. Diese Empfindung könne „an jeder beliebigen Straßenecke jeden beliebigen Menschen anspringen“, schrieb 1942 der französische Schriftsteller und Philosoph Albert Camus.

Dann „stürzen die Kulissen ein. Aufstehen, Straßenbahn, vier Stunden Büro oder Fabrik, Essen, Straßenbahn, vier Stunden Arbeit, Essen, Schlafen, Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag, Samstag, immer derselbe Rhythmus – das ist meist ein bequemer Weg. Eines Tages aber erhebt sich das ‚Warum‘, und mit diesem Überdruss, in den sich Erstaunen mischt, fängt alles an.“

So beginnt ein Weg, der zu Lebensmüdigkeit führen kann, vielleicht zu Todessehnsucht. Und doch: Auch wenn der selbstgewählte Tod letztlich dem eigenen

Fast jedem Suizid gehen Krisen und Konflikte voraus. Verwandte oder Freunde machen sich oft quälende Selbstvorwürfe – weil es ihnen nicht gelang, zu helfen

Willen entspringt, solle niemand von Freitod sprechen, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention.

Dieser Begriff heroisiere womöglich sogar noch etwas als einen Akt der Selbstbestimmung, das vielmehr Ergebnis einer psychischen Ausnahmesituation ist, oft auch einer seelischen Erkrankung wie einer Depression, einer Angststörung oder einer Psychose.

Der Betroffene befindet sich in einer Notlage, in der sich ihm kein anderer Ausweg mehr zu bieten scheint – obwohl es psychotherapeutische und medizinische Hilfe geben könnte.

Ich verstehe mich nicht mehr, nicht die anderen, sie verstehen mich nicht – weshalb bin ich überhaupt hier – auf diesem Planeten – weshalb nicht auf einem anderen? Weshalb wurde ich hier geboren, weshalb lebe ich nicht in einem anderen Erdteil, wieso diese unverständlichen Zufälle? Wieso gehör ich zu denen, die hier bevorzugt leben, während andere vor Hunger umkommen oder niemals die Vorteile einer „sog. Zivilisation“ erfahren? Oder lebe ich mehrmals? Habe ich schon gelebt? Wie kann ich erfahren, ob das, was überliefert wurde, stimmt? Niemand kann einem anderen beistehen, Ordnung in seine Gedanken zu bringen oder ihm die Angst vor Träumen zu nehmen, die nicht Erfüllung, sondern Unheil ankündigen, die sich nicht abschütteln lassen, auch wenn man mit anderen froh zu sein vortäuscht.

(Abschiedsbrief eines Suizidenten)

Nach dem Tod eines geliebten Menschen suchen oft jene, die im Leben zurückgeblieben sind, einen Sinn in dem, was geschehen ist. Vielleicht besonders dann, wenn der Verstorbene den Tod selbst gesucht hat. Ohnmächtig stehen die Hinterbliebenen vor der einen großen Frage, die alle anderen niederringt: Warum?

Warum hast du das getan?

Lange wurde die Trauer nach einer Selbsttötung genauso betrachtet wie nach jeder anderen Todesursache. 1998 veröffentlichte die Trauerbegleiterin Chris Paul schließlich das erste, bis heute wichtigste deutschsprachige Buch, das sich



In Deutschland leben Hunderttausende HINTERBLIEBENE von Menschen, die Suizid begangen haben

gezielt an Trauernde nach einem Suizid wendet („Warum hast du uns das angetan?“).

Heute, mehr als 20 Jahre später, sagt die Autorin: „Es gibt weniger Tabus. Die Angebote für trauernde Menschen sind um ein Vielfaches angewachsen. Gleichzeitig entsteht eine neue Pathologisierung von Trauerprozessen, besonders Suizidhinterbliebene werden teilweise pauschal als traumatisiert und therapiebedürftig angesehen.“

Sie kennt die Trauer nach einem Suizid aus eigener Erfahrung: Die Frau, mit der sie Mitte der 1980er Jahre eine Beziehung führt, nimmt sich das Leben. Chris Paul ist schockiert, sie glaubt, selbst nicht überleben zu können. Die Empörung darüber, dass Hilfe in dieser Situation ausbleibt, wird Jahre später zur Inspiration für ihre eigene Tätigkeit.

In Deutschland versuchen inzwischen viele Organisationen, gegen das Verstummen vorzugehen, und engagieren sich für einen differenzierten Umgang mit der Trauer nach einer Selbsttötung. Dazu gehören der Selbsthilfverein AGUS (Angehörige um Suizid,

www.agus-selbsthilfe.de), in dem sich Chris Paul engagiert, und das Netzwerk „Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister“ (www.veid.de), das speziell Menschen, die ein eigenes Kind durch Suizid verloren haben, Hilfe vermittelt.

Niemand muss mit seiner Trauer allein bleiben. Die Vereinigungen organisieren beispielsweise Selbsthilfegruppen oder stellen Materialien zur Aufklärung bereit – damit Angehörige, Kollegen oder Freunde besser verstehen, was der Suizid im Leben eines Hinterbliebenen auslösen kann.

Auch manche Trauerbegleiter richten ihr Hilfsangebot gezielt an jene Menschen, die einen anderen durch Suizid verloren haben.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO geht davon aus, dass jeder Suizidtote sechs oder mehr nahestehende, unmittelbar von dem Verlust betroffene Menschen hinterlässt, das sind jährlich in Deutschland mindestens 60 000 Hinterbliebene. Nicht berücksichtigt ist dabei, dass auch das weitere Umfeld, also etwa Kollegen, Vereinsfreunde oder Schulklassen, um die Verstorbenen trauern. Es sind also über die Jahre Millionen Menschen, die allein hierzulande mit den Folgen einer Selbsttötung konfrontiert sind.

Es fällt mir sehr schwer, über die Fragen, die mich jetzt bewegen, zu sprechen. Unsere Ehe ist zerbrochen. 19 Jahre haben wir gut zusammengelebt, harmonisch, es gab nie größere Probleme. Gemeinsam haben wir das Leben gepackt. Und nun auf einmal ist alles aus und vorbei. Ich möchte dir danken für die schönen Jahre, die wir gemeinsam hatten. Kinder, an denen wir unsere Freude haben, sind aus unserer Ehe hervorgegangen. Es war alles sehr schön, nur trotzdem, es wird einen traurigen Ausgang finden.

(Abschiedsnachricht auf Tonband)

Kein Mensch ist sicher davor, am Dasein zu zweifeln, jeder kann in eine scheinbar ausweglose Notlage geraten – und schließlich sein Leben infrage stellen



Oft kann helfen,
was nach einem
Suizid abwegig er-
scheinen mag:
dem Verstorbenen
ZU VERGEBEN

Die Trauer der Hinterbliebenen kann geprägt sein von starken Gefühlen, die keineswegs nur nach einem Suizid entstehen, dann aber typisch sind.

So geht fast jedem Suizid eine Krise voraus, die die Beziehung zu anderen Menschen, zum Beispiel zu Lebenspartnern, Eltern oder Geschwistern, belastet hat. Und in den Hinterbliebenen, ob sie direkt an diesem Konflikt beteiligt waren oder nicht, kommt anschließend oft ein schmerzendes Gefühl der Schuld auf. Was hätte ich anders machen müssen? Warum habe ich nicht mehr getan? War ich selbst zu schwach? Solche und ähnliche Selbstvorwürfe entfachen quälende Zweifel.



Zumeist bestimmen Mitleid und Bedauern die Gefühle der Angehörigen. Mitunter aber werden Hinterbliebene überwältigt von starken aggressiven Emotionen

Auch kann es vorkommen, dass Hinterbliebene einander Schuld zuweisen, sich einander mehr oder weniger direkt für die Selbsttötung verantwortlich machen.

Neben die Gedanken der Schuld kann ein tiefes Gefühl der Wut treten. Auf sich selbst, aber auch auf den Verstorbenen. Der Zorn gehört zu vielen Trauerprozessen, besonders oft flammt er aber nach einer Selbsttötung auf. Warum hast du mich allein gelassen? Warum hast du mir das angetan? Warum konntest du nicht um Hilfe bitten?

Fragen, die verzweifeln lassen können. Denn gemeinhin gilt es doch, Mitleid für den Verstorbenen aufzubringen, Bedauern. Nicht Fluch und Wut. Und doch kann es entlastend wirken, diese Wut zu erkennen, sich ihrer bewusst zu werden und nach Wegen zu suchen, ihr Raum zu geben. Ob lautes Schreien, Zerstören von Erinnerungsstücken oder ausdauernder Sport: Es gibt viele Möglichkeiten, die gewaltige aggressive Energie zu befreien, die die Wut in sich birgt.

Inmitten der Wut mag auch etwas helfen, das nach einem Suizid auf den ersten Blick abwegig erscheinen mag: Vergebung. Der Verstorbene hat durch seinen Tod die Beziehung zu den Hinterbliebenen abgebrochen, hat ein Schweigen, einen Schmerz hinterlassen, nicht selten auch den gesamten Lebensplan der ihm Nahestehenden vernichtet. Deshalb, so sagen Trauerbegleiter, wird nach und nach diese Frage ins Zentrum rücken: Kann ich ihm das vergeben?

Vergebung ist eine Facette des Trauerns, die womöglich für jene naheliegender ist, die einen spirituellen Glauben in sich spüren. Doch auch dem, der nicht an höhere Mächte glaubt, mag sie helfen.

Voraussetzung dafür ist, sich bewusst zu machen, dass man durch den Suizid des nahestehenden Menschen selbst zum Opfer geworden ist – um aus dieser Erkenntnis heraus dem Verstorbenen seine verletzende „Tat“ zu vergeben.

Oft gilt es auf dem eigenen Weg der Trauer noch andere Emotionen zu erkennen und zu bewältigen. Neben Schuld und Wut tritt nach einem Suizid bei Hinterbliebenen oft noch ein drittes starkes Gefühl: die Angst.

Irgendetwas macht mich zum Tier, ihm gehorchen, danach handelnd, etwas entmenscht mich trieblos, vergesslich, entmündigend, ohne seinen Namen zu nennen. Ich fühle mich niederträchtig, ich bin verloren, ich fühle mich so, warum weiß ich nicht. Ich sehne mich nach dem Ende, dem Ende der Quälerei. Ein süßes Ende. Ich sehne mich danach.

Sagt allen Menschen, die mich kennen, einen lieben Gruß von mir, einen freundschaftlichen, allen Menschen, allen Menschen, die mich kennen, und helft allen Menschen, die zu euch kommen, euch fragen.

(Abschiedsbrief)

Meist hat Angst schon lange vor dem Geschehen eine Rolle gespielt. Sie begleitet das Leben mit einem Menschen, der eine Todessehnsucht in sich spürt. Mal als vages Gefühl einer Bedrohung, mal als deutliche Sorge, er könnte seinen Wunsch Wirklichkeit werden lassen.

Nach dem Suizid gerät das Leben der Hinterbliebenen derart aus dem Gleichgewicht, dass Angst zur bestimmenden Emotion werden kann – und den Alltag des Trauernden beherrscht.

Angst vor dem Alleinsein, vor der Dunkelheit, Angst vor anderen Menschen, vor neuen Unglücken: Mit einem Mal kann vieles bedrohlich erscheinen.

In vielen kleinen Schritten lässt sich gegen jede einzelne Angst ankämpfen – bis sie schließlich ganz verblasst. Machen Ängste dem Betroffenen noch nach Monaten ein normales Leben unmöglich, zum Beispiel Begegnungen mit anderen Menschen, belasten ihn permanente Un-



Durch seinen Tod bricht der Verstorbene die Beziehung zu Freunden und Verwandten ab. Zurück bleiben oft nur Schweigen – und ein unendlicher Schmerz

ruhe und Anspannung oder wiederkehrende bedrohliche Erinnerungen, kann eine Traumatherapie eine Hilfe sein.

Dafür gibt es unterschiedliche Ansätze. Neben verschiedenen Formen der Gesprächstherapie, bei denen der Patient in geeigneter Form mit den seelisch verletzenden Erlebnissen konfrontiert wird, werden auch körperorientierte Verfahren angeboten.

Das Ziel aber ist immer gleich: In der Therapie sollen Betroffene einen Weg finden, das vergangene Geschehen als Episode in die eigene Lebensgeschichte zu integrieren, Distanz dazu zu gewinnen – und einen neuen Blick auf das Leben zu entwickeln.

Ich weiß, dass mich kein Mensch verstehen kann. Noch vor einem Jahr hätte ich es selbst nicht verstanden. Heute jedoch verspüre ich, dass es mit keinem Schritt mehr vorangeht, mir einfach nichts mehr Spaß macht. Deshalb tue ich es. Ich kann einfach nicht mehr.

Nicht mal auf dich, auf meine Kinder usw. habe ich mich noch gefreut. So ist es Leben ohne Inhalt geworden. Gekämpft habe ich dagegen, nur war mir so, als ob vor mir Schranken sind, die ich nicht mehr überwinden kann. Tschüss.

(Abschiedsbrief)

Schuld, Wut oder Angst können im Leben eines Hinterbliebenen nach einem Suizid so übermächtig werden, dass sich die quälende Frage „Warum hast du das getan?“ plötzlich verwandelt in: „Warum soll ich weiterleben?“

Die Verzweiflung des Verstorbenen, seine Todessehnsucht, kann viel nachvollziehbarer erscheinen als das scheinbar normale, alltägliche Leben der anderen. Oder der Suizid des geliebten Menschen erschüttert das eigene Selbstbewusstsein in seinen Grundfesten: „Ich bin also schlimmer als der Tod“, „Ich war es nicht wert, bei mir zu bleiben“, „Ich habe nicht genügt“. Solche und ähnliche Gedanken

können aufkommen – und den eigenen Lebensmut erstickten.

So kommt womöglich ein Prozess in Gang, den Experten als „Einengung“ bezeichnen: Kontakte zu anderen Nahestehenden werden abgebrochen, zwischenmenschliche Beziehungen, aber auch Lebenskonzepte und Werte verlieren ihre Kraft. Und damit gehen die wichtigsten Faktoren verloren, die Menschen normalerweise daran hindern, den Weg in den eigenen Tod weiterzugehen.

Höchst gefährlich kann es werden, wenn der Glaube keimt, der eigene Tod könne das Beste sein für andere Menschen, könne sie entlasten.

Spätestens dann ist es wichtig, sofort Hilfe zu suchen. Telefonseelsorge und Kriseninterventionsdienste helfen zu jeder Tages- und Nachtzeit. Auch Angehörige oder Freunde können sich dort informieren, wie der Suizidgefährdete Unterstützung finden kann – und die riskante Zeit überbrücken.

Denn Hinterbliebene sind nach einem Suizid oft für kurze Zeit – wenn überhaupt – selbst von der Sehnsucht nach dem Tod erfasst. Allerdings kann sie auch Jahre nach dem Geschehen immer wiederkehren.

Denn das Unglück eines Suizids, das so gewaltsam die Frage nach dem Sinn aufwirft, kann Hinterbliebene ein Leben lang in eine unendliche Schleife führen: Jede Antwort wirft eine neue Frage auf.

Jede Sicherheit kann im Schatten eines Suizids bald schon wieder brüchig werden •

Wenn Sie sich in einer verzweifelten Lage befinden und an Suizid denken, kontaktieren Sie bitte umgehend die Telefonseelsorge (www.telefonseelsorge.de).

Unter der kostenlosen Hotline-Nummer 0800/111 0 111 oder 0800/111 0 222 erhalten Sie Hilfe von Beratern, die Auswege aus schwierigen Situationen aufzeigen können.

Die Abschiedsbriefe in diesem Text sind in gekürzter Form dem Buch »Ich möchte jetzt schließen« entnommen (herausgegeben von Udo Grashoff).

Wenn der geliebte Vier- beiner stirbt

Die Bindung an ein Tier kann
für manchen ebenso intensiv sein
wie die an einen Menschen – und
der endgültige Abschied ebenso schwer.

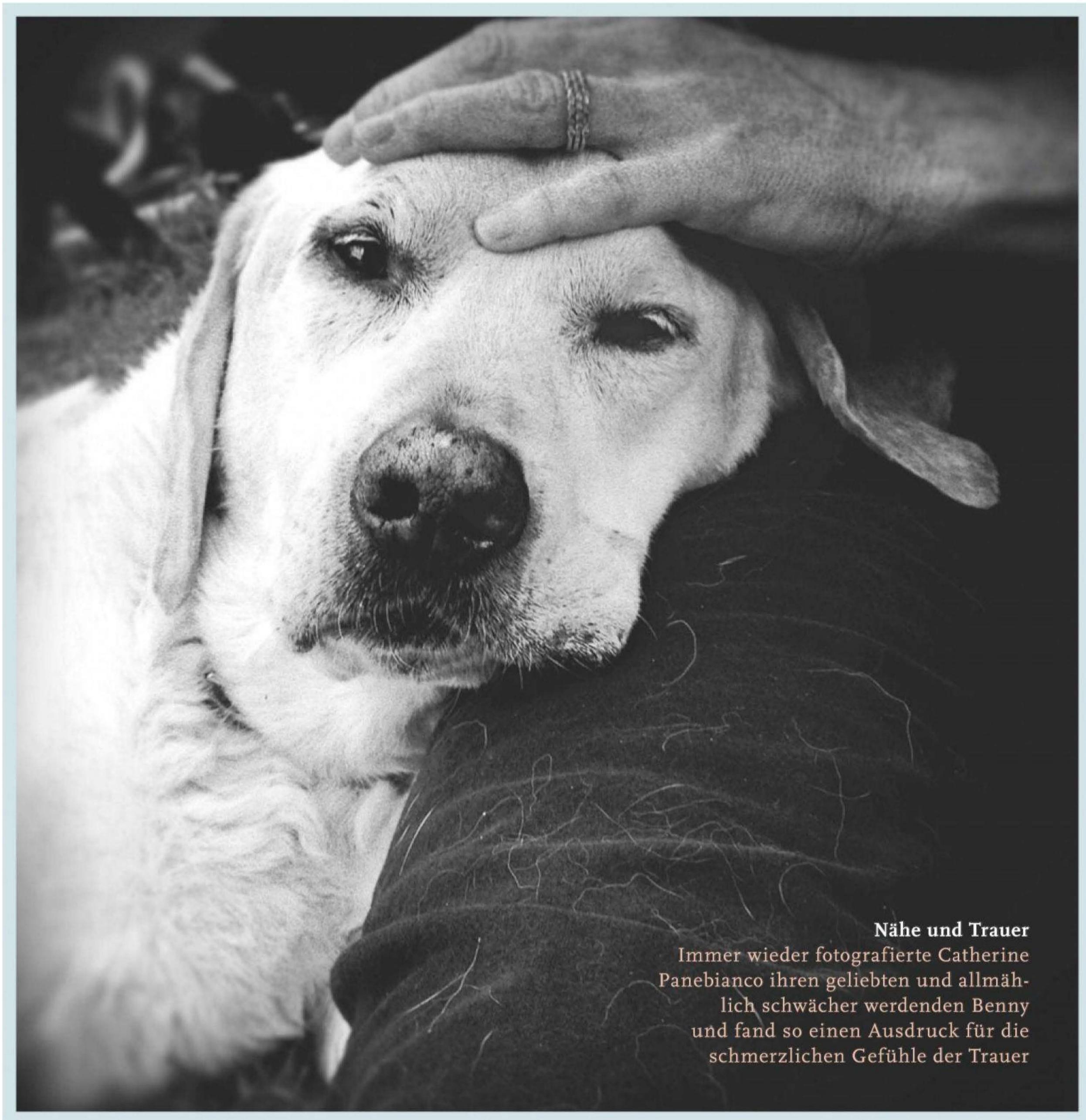
Die Naturforscherin Elli H. Radinger
erklärt, wie der Umgang mit
Tod und Trauer um ein Haustier
gelingen kann

Interview: Bertram Weiß

Fotos: Catherine Panebianco



Langsamer Abschied
Nachdem die US-Fotografin
Catherine Panebianco erste Zeichen
des Alterns bei ihrem Hund
bemerkt hatte, dauerte es etwa
18 Monate bis zu seinem Tod



Nähe und Trauer

Immer wieder fotografierte Catherine Panebianco ihren geliebten und allmählich schwächer werdenden Benny und fand so einen Ausdruck für die schmerzlichen Gefühle der Trauer

GEOkompakt: *Frau Radinger, was kann den Abschied von einem geliebten Tier erleichtern?*

Elli Radinger: Wenn ich die Verantwortung für ein Tier übernehme, gebe ich ihm das Versprechen, immer für es da zu sein, in guten und in schlechten Zeiten. Dazu gehört auch, dass ich es beim Sterben nicht allein lasse, wie schwer es mir auch fällt. Denn in diesem besonderen Moment geht es nicht um mich, sondern allein um das Tier.

Allerdings treibt die Trauer um Tiere mitunter Blüten, die skurril anmuten. Ist aus Ihrer Sicht alles erlaubt?

Es gibt viele individuelle Möglichkeiten, sich an sein verstorbenes Tier zu erinnern. Manche Menschen lassen seine Asche in ein Schmuckamulett verschließen oder in einen Diamanten verwandeln und tragen sie fortan um den Hals. Andere stellen sich die Urne in ihr Wohnzimmer oder verstreuen die Asche auf See. Wieder andere lassen das Tier von

einem Präparator konservieren oder einfrieren. All dies sind Möglichkeiten, mit Trauer umzugehen, und völlig legitim.

Haben Sie schon mal um ein Tier getrauert?

Ja, mehrfach. Zuletzt um meine Labrador-Hündin, mit der ich 15 Jahre zusammengelebt habe. Nach langer Krankheit musste ich sie einschläfern lassen. Ich war völlig verzweifelt, denn es ist für mich kein Unterschied, ob ein Tier aus

meinem Leben verschwindet oder ein mir nahestehender Mensch.

Das wird viele Menschen erstaunen, die kein Tier haben.

Das mag tatsächlich nicht jeder so empfinden. Aber viele Halter entwickeln zu Tieren eine intensive Beziehung, teilen Alltag, Erlebnisse und Gefühle mit ihnen – manchmal intensiver, als sie je eine zu einem Menschen gespürt haben. Da ist es völlig normal, wenn einen Gefühle des Verlusts peinigen, Einsamkeit, Angst oder Schlaflosigkeit.

Einen Unterschied zur Trauer um Menschen gibt es in vielen Fällen aber: Oft trägt der Halter selbst zum Tod des Tieres bei, indem er es einschläfern lässt.

Grundsätzlich gilt in Deutschland nach dem Tierschutzgesetz: „Niemand darf ohne einen vernünftigen Grund einem Tier Schmerzen, Leiden oder Schaden zufügen.“ Ein „vernünftiger Grund“ kann nach dem Gesetz als gegeben gelten, wenn ein Weiterleben des Tieres mit erheblichen Schmerzen verbunden ist. Oder die Unversehrtheit von Menschen bedroht ist, weil das Tier als aggressiv gilt. Die Entscheidung über den „vernünftigen Grund“ muss daher, so schwer es auch fällt, jeder selbst treffen, zumindest bei kranken Tieren.

Für das Einschläfern eines Tieres ist die vertrauensvolle Zusammenarbeit mit dem Tierarzt extrem wichtig, er kann einem beratend zur Seite stehen. Danach gehen übrigens viele Menschen nie wieder zu diesem Tierarzt. Eher suchen sie eine andere Praxis auf.

Was ist der Grund?

Für viele ist es einfach die schmerzhafte Erinnerung. Manche mögen unzufrieden sein, wie sie in dieser schwierigen Zeit betreut wurden. Und sie werden in dem Arzt nun immer den sehen, der die tödliche Spritze angesetzt hat.

Dieser Prozess hin zum Tod eines Tieres ist mit großer Scham besetzt, er kann enorme Gefühle von Schuld und Unsicherheit wecken. Manche Betroffene



Elli H. Radinger
ist Wolfsexpertin und Autorin zahlreicher Sachbücher über Wölfe und Hunde, unter anderem des Bestsellers »Die Weisheit alter Hunde«.

gelangen auch an einen existenziellen Wendepunkt in ihrem Leben. Denn wir sehen uns mit unserem eigenen Tod konfrontiert.

Wie geht man am besten mit der Trauer um ein Tier um?

Trauer um ein geliebtes Wesen ist sehr individuell. Es gibt kein Patentrezept. Leider wird diese Trauer oft nicht verstanden oder anerkannt und wir fühlen uns gezwungen, in Stille zu trauern. „Es war doch nur ein Tier“, sagt vielleicht ein Außensehender. Dabei gilt für die Trauer um ein Tier Ähnliches wie für die

Trauer um einen Menschen: Es kann helfen, sie mit anderen zu teilen und Trost zu suchen. In solchen Situationen vermögen auch gemeinsame Rituale zu un-

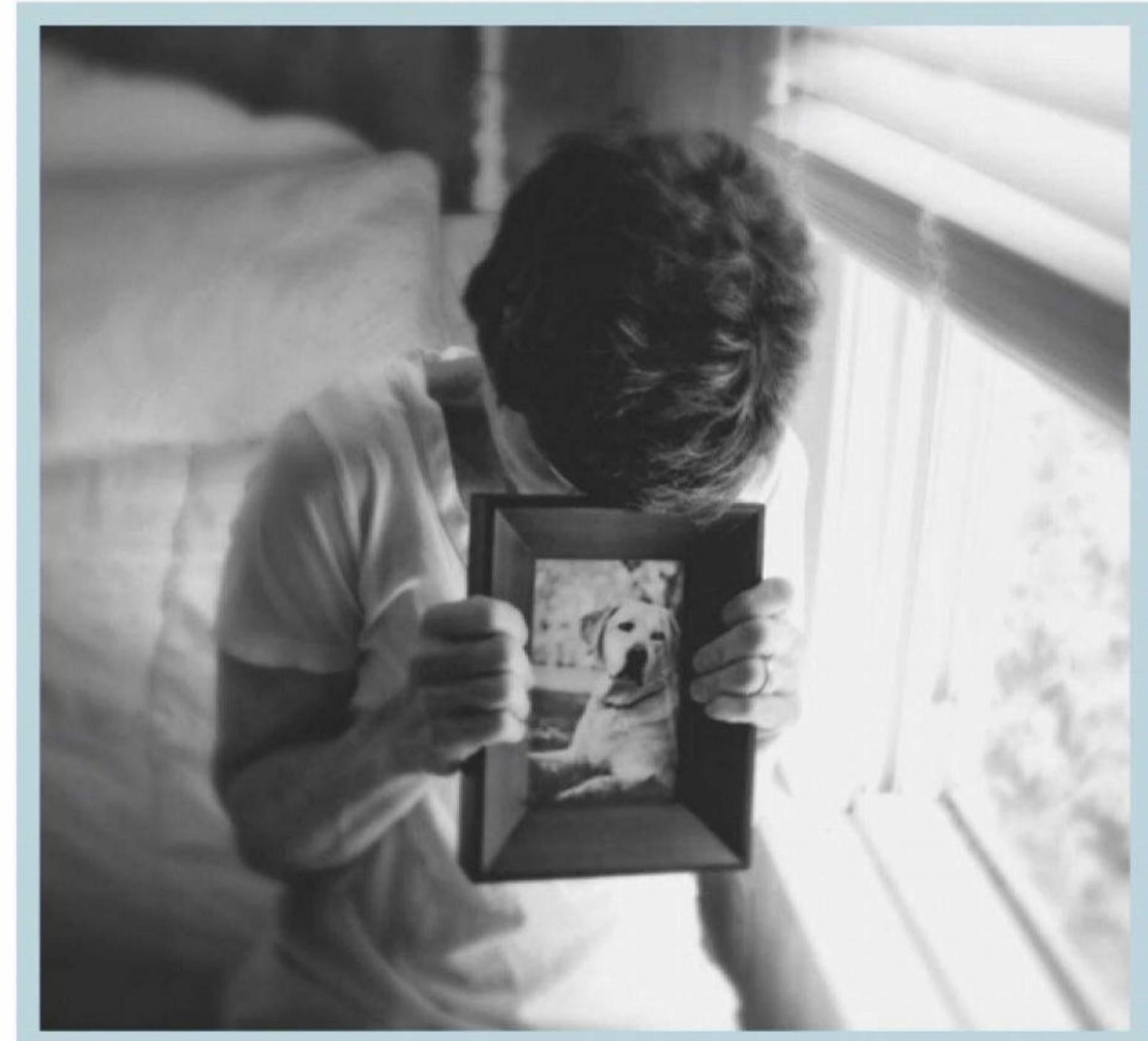
terstützen – etwa Beerdigungen. In Deutschland gibt es 120 Friedhöfe ausschließlich für Tiere. Neu sind Friedhöfe, die eine gemeinsame Grabstätte anbieten für das Tier und den Besitzer. Es mag ein Trost sein zu wissen, dass eines Tages das eigene Tier „neben“ einem im Grab liegt.

Darf man sein Tier in einem Garten begraben?

Ja, das ist in Deutschland prinzipiell möglich – sofern man dabei einige Regeln beachtet: Man braucht die Erlaubnis des Grundstückeigentümers, muss das Tier unmittelbar nach dem Tod bestatten und mindestens einen halben Meter tief, gemessen vom Rand der Grube.

Wer sein Tier in freier Natur begräbt, in einem Park oder Wald, oder es in die Mülltonne wirft, begeht eine Ordnungswidrigkeit und kann dafür belangt werden.

Es besteht aber auch die Möglichkeit, das verstorbene Tier beim Tierarzt zu lassen, der es dann der offiziellen „Tierkörperbeseitigung“ seines Wohnortes



Die Kraft der Rituale

Ähnlich wie beim Verlust eines Menschen kann es beim Tod eines Tieres helfen, regelmäßig die Erinnerung zu pflegen. Etwa indem man Gedenktage feiert oder immer wieder Fotos zur Hand nimmt

übergibt, ein gesetzlich geregelter Umgang mit toten Tieren.

Keine Einschränkungen gibt es für Urnenbestattungen. Tierfreunde dürfen die Asche – anders als menschliche Asche – aus dem Krematorium mitnehmen, auch daheim aufstellen, wenn sie mögen.

Welche Rituale können Trauernden langfristig helfen?

Es gibt Rituale, die uns helfen, unseren Schmerz, aber auch unsere Liebe auszudrücken. Das können Abschiedstagebücher sein, ein Album mit Fotos und Geschichten über gemeinsame Reisen oder eine Kiste mit Erinnerungsstücken, die sich immer wieder hervorholen lassen.

Ich selbst habe meiner verstorbenen Hündin einen Brief geschrieben und mich für alles bedankt, was sie für mich getan hat. Und nicht wenige finden Trost darin, eine virtuelle Gedenkstätte im Internet einzurichten.

Was gilt es zu beachten, wenn ein Kind das Tier betrauert?

Tiere sind für Kinder oft mehr als Freunde. Wenn sie sterben, verlieren die Kleinen ihren sozialen Mittelpunkt, ihren wichtigsten Vertrauten. Das kann traumatisch sein.

Am besten helfen Eltern ihrem Kind, wenn sie sich gemeinsam mit ihm kindgerecht mit dem Tod beschäftigen, sei es in Bildern, Gedichten oder Geschichten, mit Symbolen wie Kerzen oder schönen Steinen – und wenn sie dem Kind deutlich machen, dass es über seine Trauer immer sprechen darf.

Natürlich versuchen Eltern, ihre Kinder vor Trauer zu bewahren. Aber letztlich können sie das nicht. Es führt selten zu etwas Gute, wenn sie unehrlich sind, versuchen, den Tod zu verschleiern. Wenn sie etwa sagen: „Bella ist fortgelaufen“, „Der liebe Gott liebt Luna so sehr, dass er sie zu sich geholt hat“ oder: „Bruno ist krank geworden und eingeschlafen.“

Und was, wenn das Kind immer weiterfragt?

Es gibt keine richtige Antwort. Aber wichtig ist zu wissen: Mit etwa sechs Jahren interessieren sich Kinder dafür, was aus Toten wird, mit acht verstehen sie, dass alles Leben endlich ist, auch das der Menschen. Daher liegt im Tod der Tiere auch eine Möglichkeit: uns mit der eigenen Sterblichkeit auseinanderzusetzen.

IMPRESSUM

Gruner + Jahr GmbH, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg
Postanschrift der Redaktion: Brieffach 24, 20444 Hamburg
Tel.: 040/37 03-0, Fax: 040/37 03 56 47
Internet: www.GEOkompakt.de

CHEFREDAKTEUR

Michael Schaper

STELLVERTRETENDE CHEFREDAKTEURE

Rainer Harf, Claus Peter Simon

ART DIRECTION

Torsten Laaker

TEXTREDAKTION

Sebastian Witte (Konzept dieser Ausgabe);
Tilman Botzenhardt, Maria Kirady, Bertram Weiß

BILDREDAKTION

Carla Rosorius (Leitung); Carolin Küst, Jochen Raß

VERIFIKATION

Regina Franke; Dr. Götz Froeschke, Susanne Gilges,
Stefan Sedlmair, Bettina Süssmilch

LAYOUT

Dennis Gusko

CHEF VOM DIENST/SCHLUSSREDAKTION

Ralf Schulte

TECHNISCHER CHEF VOM DIENST

Rainer Drost

REDAKTIONSSISTENZ

Ümmük Arslan, Anastasia Mattern,
Thomas Rost

HONORARE/SPESEN

Angelika Györffy

GESCHÄFTSFÜHRENDE REDAKTEURIN

Maike Köhler

VERANTWORTLICH

FÜR DEN REDAKTIONELLEN INHALT

Michael Schaper

PUBLISHER

Frank Thomsen

EXECUTIVE DIRECTOR DIRECT SALES

Heiko Hager/G+J Media Sales

VERANTWORTLICH FÜR DEN ANZEIGENTEIL

Daniela Pörmann, Director Brand Solutions,
G+J eMS, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg.

Es gilt die jeweils aktuelle Preisliste.

Infos hierzu: www.gujmedia.de

SALES DIRECTOR

Franziska Bauske, DPV Deutscher Pressevertrieb

MARKETING

Pascale Victoir

HERSTELLUNG

G+J Herstellung, Heiko Belitz (Ltg.), Oliver Fehling
Litho: 4MAT Media, Hamburg
Druck: appl druck GmbH,
Senefelderstraße 3-11, 86650 Wemding

Bankverbindung: Deutsche Bank AG Hamburg,

IBAN: DE30200700000032280000,

BIC: DEUTDEHH

Heft-Preis: 10 Euro (mit DVD: 16,50 Euro;
mit Vorsorgeleitfaden: 16,50 Euro)

ISBN 978-3-652-00857-0 (978-3-652-00861-7;
978-3-652-00929-4); ISSN 1614-6913

USA: GEOkompakt is published by Gruner + Jahr GmbH.

K.O.P.: German Language Pub., 153 S Dean St, Englewood

NJ 07631. Periodicals Postage is paid at Paramus NJ 07652.

Postmaster: Send address changes to GEOkompakt, GLP,

PO Box 9868, Englewood NJ 07631.

KANADA: Sunrise News, 47 Silver Shadow Path,
Toronto, ON, M9C 4Y2, Tel.: +1 647-219-5205,

E-Mail: sunriseorders@post.com

Der Export der Zeitschrift GEOkompakt und deren Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlages statthaft. GEOkompakt darf nur mit Genehmigung des Verlages in Lesezirkeln geführt werden.

© 2019 Gruner + Jahr Hamburg,
Printed in Germany

GEO-LESERSERVICE

FRAGEN AN DIE REDAKTION

Tel.: 040/37 03 20 84, Fax: 040/37 03 56 48,
E-Mail: briefe@geokompakt.de

ABONNEMENT- UND EINZELHEFTBESTELLUNG

Online-Kundenservice: www.geo.de/kundenservice,
Tel.: 0049/40/55 55 89 90

Service-Zeiten: Mo-Fr 7.30-20 Uhr, Sa 9-14 Uhr
Postanschrift: GEO-Kundenservice, 20080 Hamburg

Preis Jahresabonnement:

40,00 € (D)/46,00 € (A)/70,40 sfr (CH);
Preise für weitere Länder auf Anfrage erhältlich.

BESTELLADRESSE FÜR GEO-BÜCHER,

GEO-KALENDER, SCHUBER ETC.

GEOkompakt-Kundenservice, 74569 Blaufelden,
Tel.: 0049/40/42236 427, Fax: 0049/40/42236 663
E-Mail: guj@sigloch.de

BILDNACHWEIS

Anordnung im Layout: l. = links, r. = rechts,
o. = oben, m. = Mitte, u. = unten

TITEL

Willing-Holtz für GEOkompakt; Produktion: Carla Rosorius

EDITORIAL

Benne Ochs für GEOkompakt: 3 o.; Vladislav Starozhilov/istock/Getty
Images: 3 u.

INHALT

siehe entsprechende Seiten

AUF DER SUCHE NACH TROST

Roman Pawlowski: 6/7, 20/21; Maurice Kohl für
GEOkompakt: 8/9; Andreas Reeg für GEOkompakt: 10/11, 16/17; Benno Kraehahn für GEO Wissen: 12/13; Paula
Markert für GEOkompakt: 14/15, 18/19

VON DER VERGÄNGLICHKEIT DES SEINS

Prisca Kranz: 24-32, außer: Benne Ochs: 26

DER ÜBERGANG

Walter Schels: 34-39, aus dem Buch: Beate Lakotta/
Walter Schels: »Noch mal leben vor dem Tod – Wenn Menschen
sterben« (Deutsche Verlags-Anstalt, 2004)

»WESHALB EMPFINDEN WIR ÜBERHAUPT SO ETWAS WIE TRAUER?«

Daniel Auf der Mauer für GEOkompakt: 40/41, 43;
Berthold Steinhilber/laif: 42, 45, 46

ABSCHIED VON MEINEM VATER

Andreas Wenderoth: 48-57

EINE NEUE KULTUR DER ERINNERUNG

Prisca Kranz: 58-69

DER STREIT UM DAS ERBE

Paula Markert für GEO WISSEN: 70 o., 72, 75, 76;
Getty Images: 70/71, 73, 74

IM ZEICHEN DES GLAUBENS

A. Abbas/Magnum Photos/Agentur Focus: 78-89

... UND DANN KAM DER 5. APRIL 2017

Paula Markert für GEOkompakt: 92-99

WENN DAS HERZ EINES TOTEN LEBEN SCHENKT

Patrick Junker: 100-107, außer: Dörthe Boxberg: 102

IM ANGESICHT DER EIGENEN ENDLICHKEIT

Roman Pawlowski: 108-120

DER FRIEDHOF IM NETZ

Montage: Tim Wehrmann für GEOkompakt: 122/123

DAS ENDE ERTRÄGLICH MACHEN

Regina Schmekens/SZ Photo/laif: 126/127; Peter Rigaud/laif: 128-132

WARUM HAST DU DAS GETAN?

Wendy Pye: 136-141

WENN DER GELIEBTE VIERBEINER STIRBT

Catherine Panebianco: 142, 143, 144 u.; Frank May/

picture alliance: 144 o.

DIE SUCHE NACH DER SEELE

Duane Michals/Courtesy of DC Moore Gallery,

New York: 146-153



Der US-Fotokünstler Duane Michals widmet sich in seinem Werk oft auch philosophischen und metaphysischen Themen: »The Illuminated Man« etwa scheint zu zeigen, welche normalerweise verborgenen Energien in uns wirken



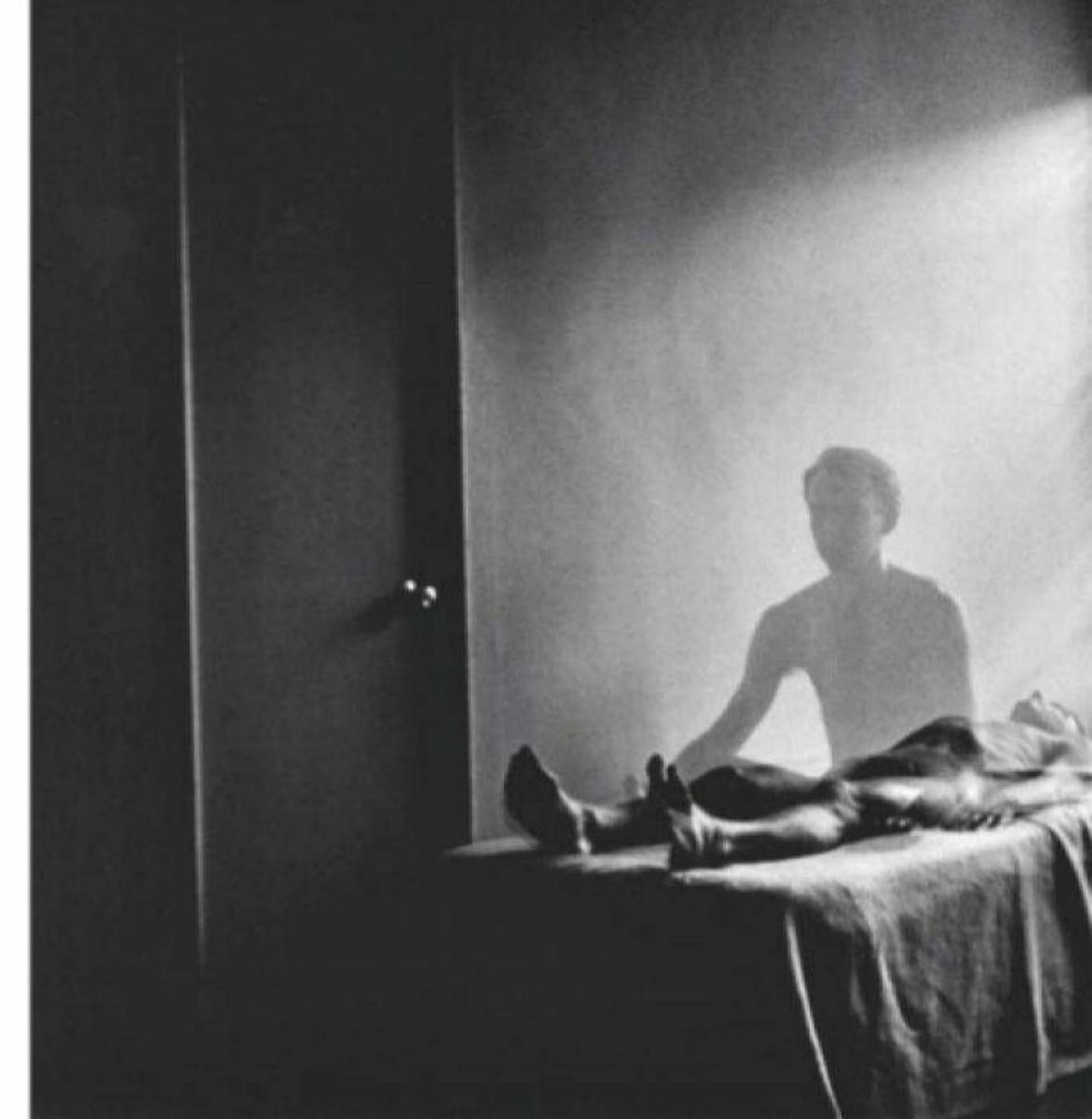
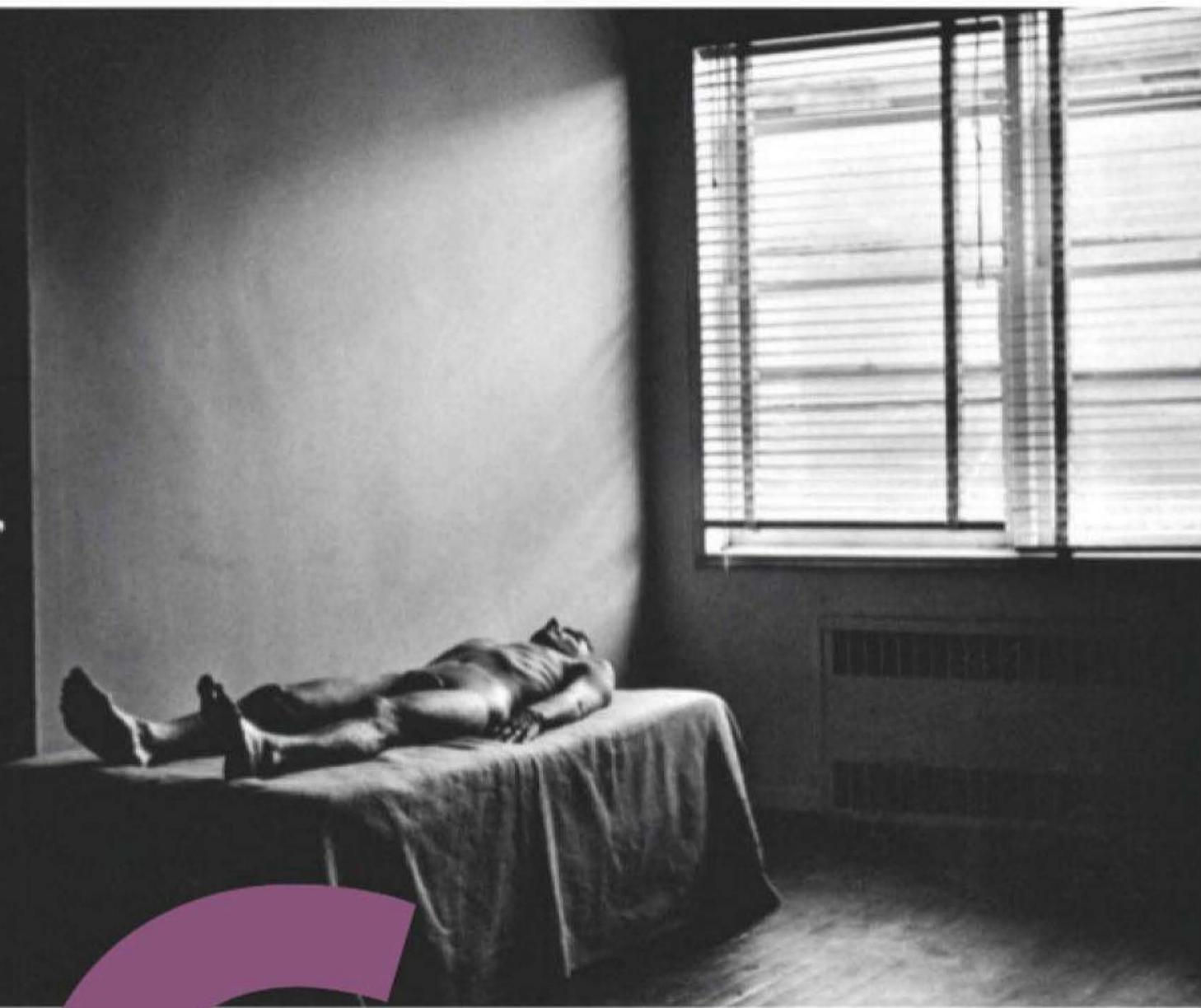
Die SUCHE

Ist der Tod das Ende allen Seins, der Mensch nur Materie? Oder verlässt etwas **UNSTERBLICHES** den erkaltenden Leib? Was aber ist die Seele? Gibt es sie überhaupt? Oder erschafft allein der Körper unser **SELBST**? Schon seit Jahrhunderten beschäftigen sich Gelehrte mit solchen Fragen – und finden teils erstaunliche Antworten

nach der
SEELE

Text: Bertram Weiß
Fotos: Duane Michals

Der Tod – und was dann? Mit diesem Thema befasst sich Michals' Bildsequenz »The Spirit Leaves the Body«, die auf dieser und den drei folgenden Heftseiten abgedruckt ist



Michals' Fotografien sollen keineswegs eine Realität abbilden: Ziel des Künstlers ist vielmehr, Flüchtiges festzuhalten – und unsere Träume und Ängste sichtbar zu machen

G

Gewiss, mit dem Tod endet das Leben des Körpers. Der Leib zerfällt und löst sich in seine chemischen Bestandteile auf. Aber ist der Tod auch das Ende des Wesens? Jenes Individuums, das einst lachte und weinte, liebte und hasste?

Viele ahnen, andere hoffen oder sind sich sicher: Der Mensch ist weitaus mehr als ein materieller Leib. Der Körper ist für sie nur der Ort, an dem sich etwas anderes entfaltet – etwas, das womöglich unsterblich ist. Das über das menschliche Dasein hinausreicht. Eine Energie vielleicht, eine immaterielle Kraft, ein geheimnisvoller Quell von Erinnerungen, Gefühlen, Sehnsüchten, Wahrnehmungen, Gedanken?

Für dieses Etwas haben Menschen viele Wörter: In Japan etwa sprechen sie von Ki, in China von Qi oder Dao, in Indien von Prana oder Atman. Unser Wort dafür ist „Seele“.

Und wie selbstverständlich reden wir über sie; wir nennen etwa jemanden eine

„gute Seele“, wünschen uns etwas „aus tiefster Seele“ oder suchen „seelische Balance“. Intuitiv scheinen wir zu wissen, was wir mit diesem Wort bezeichnen.

Doch je länger man darüber nachdenkt, desto vager wirkt es; desto vielschichtiger erscheint jene Essenz, die tote Materie angeblich zu einem lebendigen Menschen werden lässt.

Was also ist die Seele?

Wer sich auf die Suche nach Antworten macht, gerät auf verschlungene Pfade zwischen Religion und Wissenschaft, zwischen esoterischen Überzeugungen und philosophischen Vermutungen. Und stößt dabei auf mitunter grotesk anmutende Versuche, die Seele zu enträteln.

Das bis heute aufwendigste Experiment unternahm Anfang des 20. Jahrhunderts ein US-Arzt: Duncan MacDougall baute eine Waage, die ein Bett samt einem Körper auf drei Gramm genau wiegen konnte. Sie registrierte sogar, wenn ein Pfleger eine Zigarette auf dem Bettpfosten ablegte. MacDougall wog einen Sterbenden, „genau in der letzten Bewegung seiner Atemmuskeln und im selben Moment mit der letzten Bewegung seiner Gesichtsmuskeln“, wie der Arzt später notierte.

Er stellte fest: Im Augenblick des Todes verlor der Proband 21 Gramm, das Gewicht von sieben Würfeln Zucker.

Das sei, so glaubte MacDougall, der Beweis: Es gebe einen Stoff namens Seele. Er wog weitere Versuchspersonen, um seine Entdeckung zu untermauern. Doch seine Befunde sind in den Augen der allermeisten Forscher bis heute nichts als bizarre Indizien. Eine andere nachvollziehbare Erklärung für den Gewichtsverlust konnten sie allerdings auch nicht finden.

Der Begriff „Seele“ ist heute unter Naturwissenschaftlern geradezu verpönt. Doch in der Gesellschaft ist der Glaube an die Seele immer noch verankert: Immerhin 40 Prozent der Deutschen, so zeigt eine repräsentative Umfrage aus dem Jahr 2017, glauben an die Existenz einer Seele. Diese Vorstellung ist allerdings nicht an Religion gebunden.

Sie wird vor allem dann in uns lebendig, wenn wir mit dem Tod konfrontiert sind. So zeigen Studien: Wir halten die Existenz einer Seele immer dann besonders für möglich, wenn wir uns mit Alter, Sterben oder Tod auseinandersetzen.

Es ist, als sei der Glaube an die Seele ein Trick der Natur, um an der Endlichkeit der Existenz nicht zu verzweifeln.



Untersuchungen zeigen: Wir halten die Existenz einer Seele vor allem dann für besonders plausibel, wenn wir uns mit Alter, Sterben oder dem Tod auseinandersetzen

Um zu verstehen, wann im Lebenslauf der Glaube an eine Seele in uns erstarkt, haben sich britische Psychologen ein originelles Experiment ausgedacht: Zunächst ließen sie fünf- bis sechsjährige Kinder irgendetwas malen, dann mit einem lebenden Hamster spielen – und erzählten ihnen dabei, das Tier habe ein blaues Herz oder einen abgebrochenen Zahn. Anschließend sollten die Kleinen dem Nager ihren Namen verraten und was sie vor dem Spiel gemalt hatten.

Schließlich taten die Forscher so, als könnten sie den Hamster vervielfältigen und zeigten den Kindern zwei identisch aussehende Tiere. Auf die Frage, ob die Kopie auch ein blaues Herz habe, antworteten die meisten mit Ja. Dagegen glaubte gerade einmal gut die Hälfte, das neue Tier kenne genau wie sein Vorgänger auch den Namen. Und noch weniger Kinder dachten, dass der zweite Hamster über das von ihnen gemalte Bild Bescheid wissen könnte.

In der kindlichen Vorstellung, so schlussfolgerten die Forscher, lässt sich der Körper also durchaus vervielfältigen – der Geist dagegen bleibt einzigartig.

Wenn Kinder schließlich gewahr werden, dass lebendige Geschöpfe sterblich sind, entwickelt sich bald auch die

Idee, dass dieser individuelle Wesenskern den Körper überdauern kann.

Wahrscheinlich, so vermuten Wissenschaftler, entwickelte der Mensch die Vorstellung von der beständigen Seele schon vor Urzeiten im Angesicht des Todes. Also in jener Zeit, als unsere Ahnen die Toten nicht mehr achtlos in der Wildnis liegen ließen, sondern sie bestatteten.

pretiert. Doch war diese Grube wirklich bereits Ausdruck eines Glaubens an geistige Kräfte? Oder nur eine Form von Hygiene, um Aasfresser fernzuhalten?

Bestattungen mit aufwendigeren Begegnungsritualen sind jünger. So fanden Forscher in Tschechien und Russland Überreste von Totenstätten, in die Menschen vor rund 25 000 Jahren neben den

Ein Arzt wog Menschen während ihres Sterbens: **21 GRAMM** beträgt seinen Studien zufolge das **GEWICHT DER SEELE**

Das älteste bis heute gefundene Grab ist rund 100 000 Jahre alt und liegt in Israel. Hier, in der Höhle Qafzeh, vermuten Forscher erste Ansätze einer frühen „Bestattungskultur“: Die Körper einiger der Verstorbenen sind offenbar in eine bestimmte Stellung gebracht worden, ein Hirschgeweih auf dem Schoß eines Skeletts wird als erste Grabbeigabe inter-

Leichnamen auch Lanzen, Schmuck und kleine Skulpturenbetteten. So etwas tut wohl nur, wer darüber nachdenkt, was mit den Toten geschieht – und vermutet, dass sie in anderer Form weiterleben.

An allen Orten und zu allen Zeiten haben Menschen die Seele seither gesucht. In vielen archaischen Kulturen gab es etwa Schamanen, die in sich die Fähig-

keit spürten, sich in der körperlichen und in der seelischen Welt gleichermaßen zu bewegen. Sie traten mit der Geisterwelt in Kontakt, indem sie sich mit Trommeln oder Rauschdrogen in ekstatische Trance

Auch Denker machten sich bereits im Altertum daran, die Beschaffenheit der Seele mit klarer Logik zu ergründen. Für den griechischen Philosophen Platon war sie mit nichts zu vergleichen – eine

Denn eigentlich, so dachte Aristoteles, sei sie nicht menschlich, sondern göttlich.

Die Vereinigung mit höheren Welten ist in vielen Kulturen der eigentliche Sinn des Seelischen. Viele Religionen versprechen den Gläubigen nach dem Tod ein Reich, in dem es an nichts mangelt – ein Paradies. Mal erwarten die Frommen für ihre Seele einen Zustand voll Frieden und Licht, mal immerwährendes Glücksgefühl (siehe Seite 78).

Doch damit die Seele den Weg ins Paradies findet, sollte sie im Leben keinen Schaden nehmen. Auch darin sind sich Gläubige aller Religionen einig.

Wissenschaftler haben verblüffende Fallgeschichten angeblicher SEELENWANDERUNGEN gesammelt

versetzten, eigene Träume beobachteten, außerkörperliche Erfahrungen studierten.

Sie trieben Dämonen aus Kranken aus, baten Verstorbene um Beistand, geleiteten die Seele aus dem Körper eines Toten. Später übernahmen Priester diese Aufgaben, so in Ägypten und Mesopotamien. Nach ihrer Vorstellung war die ganze Welt von göttlichen Mächten und geisterhaften Kräften durchwoben.

immaterielle Wesenheit, mit dem Verstand nicht zu begreifen.

Sein Schüler Aristoteles mutmaßte gar, es könnte nicht nur eine Seele geben, sondern gleich drei: Die „vegetative Seele“ verwandele tote Materie in lebendige Kreaturen, die „sensitive Seele“ wecke in uns Empfindungen, und die „geistige Seele“ befähige den Menschen, zu denken und zu wollen. Nur sie überlebe den Tod.

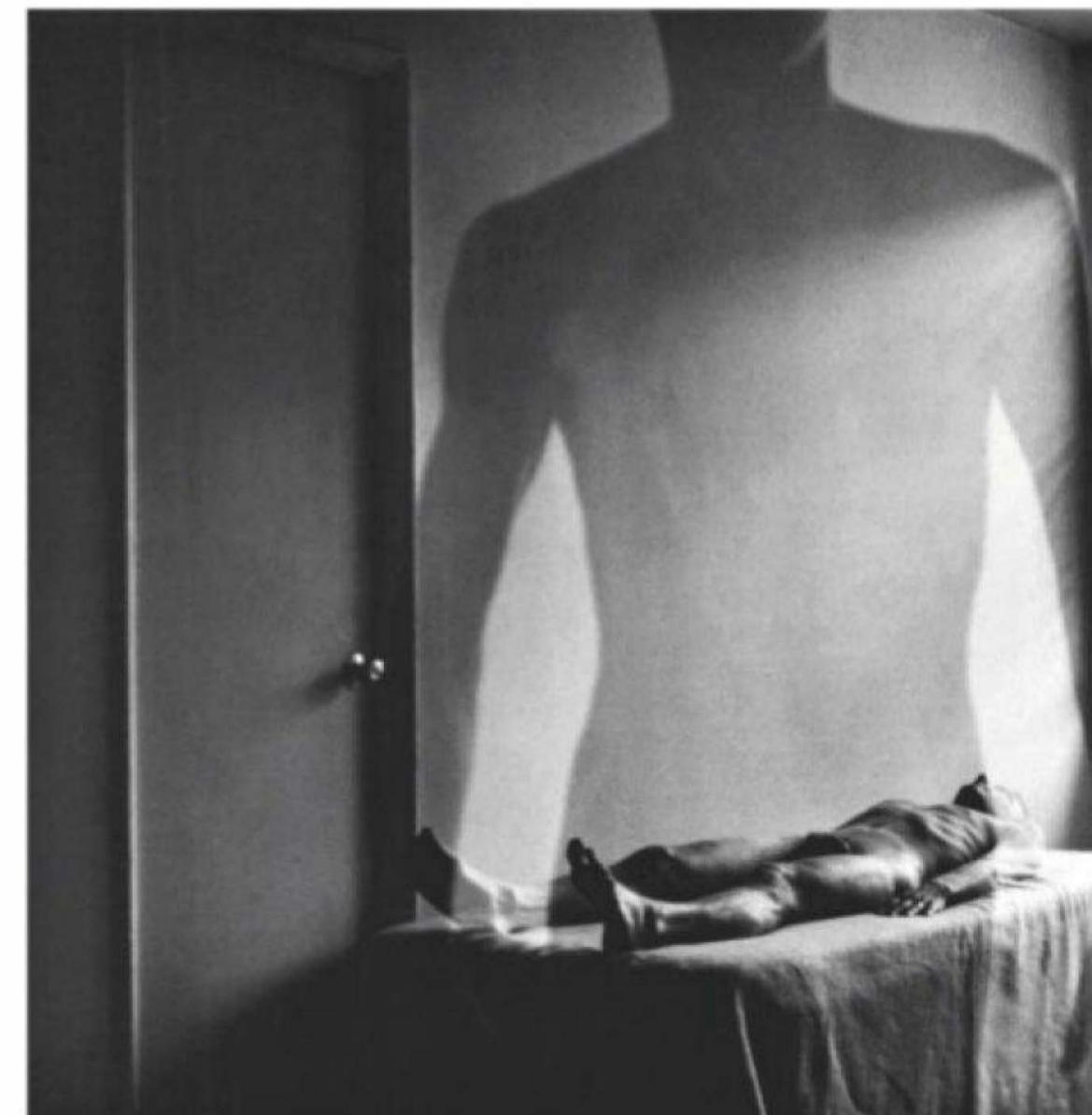


Welchen Weg eine Seele nach dem Tod nimmt, hängt in vielen Religionen davon ab, wie der Mensch sich während seines Lebens auf der Erde verhalten hat

W

Welchen Weg eine jede Seele nach dem Tod geht, hängt im Christentum davon ab, wie der Mensch sein Dasein auf der Erde verbracht hat. Denn Körper und

Nicht immer erreicht die Seele dabei einen völlig anderen Ort: Viele Menschen glauben an eine Wiedergeburt in dieser Welt



Seele bilden gleichsam einen Tempel, in den der Geist einziehen kann: jene göttliche Macht, die den Gläubigen von Sünden reinigt und Tugenden in ihm stärkt.

Diese uns gewohnte Vorstellung von der Gliederung des Menschen in Körper, Seele und göttlichen Geist macht es schwer, andere Ideen des Seelischen zu begreifen. Ungewohnt erscheinen teils die Vorstellungen anderer Glaubensformen.

Im Buddhismus etwa lassen sich Materielles und Immaterielles nicht voneinander trennen. Es sind nur Formen der gleichen Wirklichkeit. So eigenartig es klingt: Nichts in der Welt hat nach der buddhistischen Anschauung eine eigene Identität. Phänomene mögen verschiedene Gestalten haben, doch sie sind gleich beschaffen – so wie Eis und Regen beide aus Wasser bestehen.

Demnach verfügt der Mensch auch nicht über ein eigenständiges Ich, über eine Seele nach christlicher Vorstellung. Vielmehr ist er Teil allen Seins, eingebettet in einen Strom des Lebendigen. Der Mensch lebt. Der Mensch stirbt. Doch dann nimmt er einen neuen Leib an. Nicht im Jenseits, sondern auf der Erde.

Aus dem Kreislauf kann nur erlöst werden, wer den „achtfachen Pfad“ beschreitet – acht Anweisungen zu einer Lebensführung (etwa Gewaltlosigkeit und Konzentration), in der sich die Seele immer weiter von der materiellen Welt entfernt. Und schließlich *nirvana* erreicht: einen beglückenden Zustand der Ruhe.

Auch im Hinduismus erhält der Einzelne immer wieder einen neuen Leib. Bis er mit der Urkraft des Kosmos verschmilzt, einer allgegenwärtigen und zeitlosen „Weltseele“, die jenseits aller Vorstellungskraft liegt.

Das höchste Ziel eines Hindu ist es, sich aus dem Kreislauf von Geburt und Wiedergeburt zu befreien und mit der Allseele zu vereinen. Dabei helfen sollen geistige Versenkung und die völlige Hingabe an eine Gottheit aus der Vielzahl göttlicher Wesen.

Außerdem gilt es, das Gesetz der Tat zu befolgen, das *karma*: Jedes Handeln im gegenwärtigen Leben prägt das künftige Dasein. Wer böse handelt, riskiert, als Wurm oder Ratte wiedergeboren zu werden. Wer Gutes tut, nähert sich der Vereinigung mit der Allseele.

Die Vorstellung, ein Mensch wandere nach seinem Tod von einem Leben ins andere, erscheint heute auch in christlich geprägten Ländern attraktiv. Wir kennen sie unter dem Begriff „Reinkarnation“.

Eine Umfrage in den USA hat ergeben: Rund ein Viertel der Amerikaner glaubt an eine irdische Wiedergeburt. Auch 15 Prozent der Deutschen sind laut einer Umfrage von der Idee der Reinkarnation überzeugt.

Forscher halten die Reinkarnation und damit verbundene Angebote für unseriös, wie beispielsweise Reinkarnationstherapie, in der Menschen durch eine Aufarbeitung ihrer vorherigen Leben im Hier und Jetzt geheilt werden sollen.

Einige wenige Wissenschaftler aber sehen in der Seelenwanderung zumindest eine Vorstellung, die es aufmerksam und methodisch zu untersuchen gilt. So widmete sich der kanadische Psychiater Ian Stevenson fast sein ganzes Forscherleben bis zu seinem Tod 2007 der Suche nach Hinweisen auf Wiedergeburten.

Rund 3000 Berichte sammelte Stevenson, vorwiegend von Kindern, die glaubten, sich an ein früheres Leben

Die Hoffnung, dass die Seele eines Verstorbenen womöglich weiterexistiert, kann uns Kraft geben, wenn wir unter der Übermacht der Trauer zu verzweifeln drohen



zu erinnern. Minutiös zeichnete er deren Angaben auf, besuchte ihre Verwandten und versuchte, Ungereimtheiten in den Erinnerungen aufzudecken.

Doch manche Beobachtungen konnte er nicht erklären: Einige der Kinder beherrschten Fertigkeiten, die sie nie erlernt haben konnten. Sie sprachen etwa eine fremde Sprache oder vermochten ein

des Tibetischen Totenbuchs in Begriffe seiner Wissenschaft zu übersetzen. Die mehr als 1200 Jahre alte Schrift berichtet vom ewigen Kreislauf des Seins – und in den Augen von Goswami von einem „Quanten-Bewusstsein“.

Für ihn enthüllt die moderne Physik, was dem buddhistischen Weltbild entspricht: einen Urzustand des Seins,

Sogar in der „Seelenlehre“ selbst, der Psychologie, ist die Seele nur ein abstrakter Begriff. Ein Wort, das eine Idee bezeichnet, nichts Konkretes. So wie „Geld“ das Wort für eine Idee ist, die Münzen und Papierscheinen einen Wert verleiht.

Sigmund Freud benutzte lieber das griechische Wort für „Lebenskraft“ – „Psyche“ –, als er Ende des 19. Jahrhunderts die Psychoanalyse entwickelte. Gefühle und Gedanken, Wahrnehmungen und Erinnerungen waren für ihn gleichsam Teile eines mechanischen Apparates: voller Spannungen und Konflikte, verborgener Triebe und Sehnsüchte.

Mit der mythischen Seele gab der Wiener Nervenarzt sich aber nicht ab. Bis heute richten sich Forscher nach Freuds Auffassung, wenn sie Fragen erörtern, die auf das Seelische zu verweisen scheinen: Wie kommt es, dass wir nicht nur stumpf reagieren, sondern uns selbst erleben und die Welt erfahren? Warum haben wir den Eindruck, ein „Ich“ zu sein, eigenständig und unverwechselbar?

Unumstößliche Antworten darauf gibt es nicht, doch immer klarer wird: Es ist die Physis, die die Psyche erschafft. Der Körper erschafft das Selbst. Beständig übermittelt er Reize an das Gehirn. In den Windungen des Organs tauschen dann Milliarden von Nervenzellen auf schier unvorstellbar komplexe Weise elektrische und chemische Signale aus.

Diese Neurone definieren, was wir als Seele empfinden. Sie erschaffen eine innere Karte von Haltung und Form, Lage und Befinden unseres Organismus. Außerdem wecken die fein orchestrierten Impulse in unserem Kopf emotionale Reaktionen wie Zorn oder Stolz, Schmerz oder Kreativität. Egal ob wir denken, fühlen oder handeln – zugleich geschieht etwas in unserem Gehirn.

Man könnte sagen, die Hirnforscher haben die Seele entzaubert.

Stimulieren sie in ausgefeilten Experimenten die richtigen Areale in unserem Kopf, können sie gezielt höchst subjektive Impressionen hervorrufen: Menschen zum Lachen bringen, sie kurzzeitig das Gedächtnis verlieren lassen oder gar Erlebnisse in ihnen wecken, von denen jene berichten, deren Seele sich angesichts des Todes angeblich schon vom Körper gelöst hat. Kurz: Die biologischen Vorgänge in

Gaukeln uns VORGÄNGE IM GEHIRN

nur vor, wir Menschen verfügten über so etwas wie ein UNSTERBLICHES SELBST?

Musikinstrument zu spielen, das sie nie zuvor in der Hand gehalten hatten. Andere erklärten körperliche Merkmale scheinbar schlüssig durch Vergangenes: Ein Junge mit deformierter Hand meinte sich an ein Leben zu erinnern, in dem ihm einige Finger abgeschlagen worden seien.

Viele Forscher kritisierten Stevensons Arbeit vehement; sie warfen ihm vor, er sähe nur, was er sehen wolle, glaube nur, was er glauben wolle. Doch bis heute versuchen andere Wissenschaftler, seine Arbeit fortzusetzen.

Selbst unter Naturwissenschaftlern, die den allgemeingültigen Grundprinzipien des Kosmos auf der Spur sind, gibt es einige, die Parallelen zwischen den Berichten der Reinkarnationsforscher und ihren eigenen Beobachtungen entdecken. Denn in der Welt des Allerkleinsten, so erkennen die Physiker, scheinen sich die Grenzen des Materiellen aufzulösen. Statt Größe, Form oder Gewicht können die Forscher in Experimenten nur Tendenzen und Wahrscheinlichkeiten messen. Wo es einst Gewissheiten gab, gibt es nur noch Möglichkeiten.

Mehr noch: Winzige Portionen elektrischer Energie (die Quanten) können sich über weite Entfernungen gegenseitig beeinflussen – gerade so, als verfügten sie über eine immaterielle Verbindung.

Der indisch-amerikanische Physiker Amit Goswami versucht deshalb, die Ideen

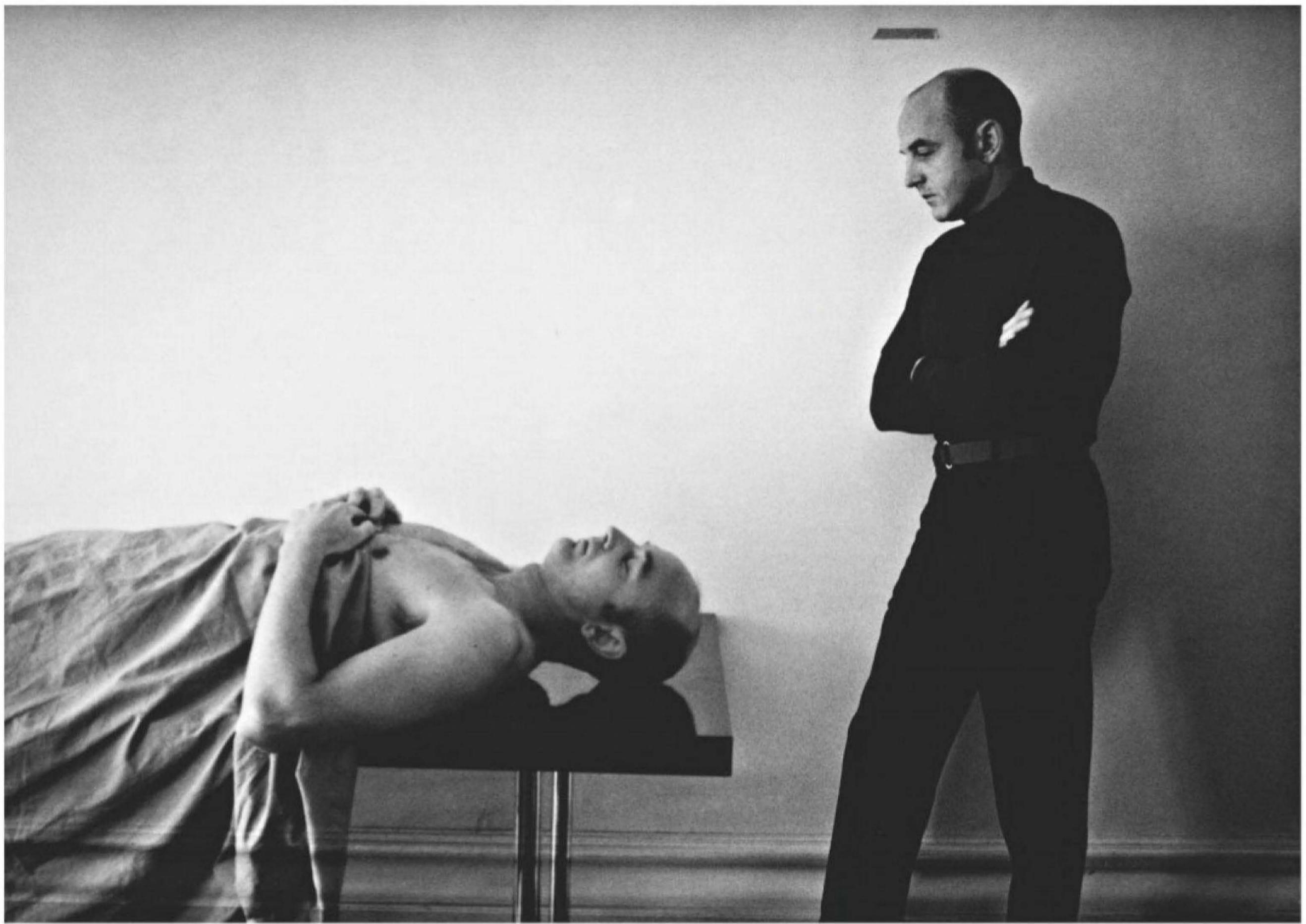
der verschiedene Formen annehmen kann – etwa zeitweise die des menschlichen Leibes.

Doch hier lassen sich die Grenzen zwischen Esoterik und Wissenschaft nicht mehr klar ziehen. Im Weltbild der allermeisten Forscher hat die Vorstellung einer immateriellen Kraft keinen Platz. Das Lebendige erscheint ihnen als seelenlos, als Zusammenspiel von Bausteinen der Materie, die physikalischen und chemischen Gesetzmäßigkeiten folgen.

A

Aber wirkt das Leben nicht zu mystisch für so eine profane Erklärung, wird manch einer entgegnen. Zumindest eines scheint klar: Bisher ist jeder Versuch gescheitert, die Existenz der Seele nachvollziehbar und überzeugend zu beweisen.

Niemandem ist es gelungen, das ungreifbare Etwas zu sehen oder zu hören – oder gar zu vermessen. Und so ist es auch heute noch ein Rätsel, wie etwas, das mit physikalischen Methoden nicht messbar ist, uns beeinflussen soll.



In »Self-Portrait As If I Were Dead« blickt Duane Michals gelassen herab auf seinen scheinbar leblosen Körper. Wenn wir glauben, dass etwas von uns weiterbestehen werde, mag das auch die Angst vor dem eigenen Tod mindern

unserem Körper verleihen uns wohl nur das Gefühl, wir seien „beseelt“.

Vielen Experten erscheint heute daher der Begriff der Seele überflüssig. Wie ein Relikt aus einer Zeit, als die Menschen noch nicht zwischen Erkenntnis und Wunderglaube unterschieden.

Freuds Zeitgenosse William James, einer der einflussreichsten Vordenker der modernen Psychologie, wollte den Begriff aber nicht gänzlich verwerfen. Sondern ihn so lange benutzen, wie er uns nützlich ist: so lange, wie er unser Denken und Handeln beeinflusst.

Und das tut er zweifellos bis heute. Die Seele ist etwas, so scheint es, von dem der Mensch aus Erfahrung weiß – aber nicht erklären kann, wie es beschaffen ist. Es ist wahrscheinlich, dass

AUF EINEN BLICK

Lebensquell

Seit Urzeiten glauben Menschen, einen nichtkörperlichen We- senskern zu besitzen: die Seele.

Vergebliche Suche

Niemandem ist es je gelungen, die Existenz einer Seele wissenschaft- lich überzeugend zu beweisen.

Projektion des Gehirns

Vorgänge im Denkorgan lösen vermutlich in uns das Gefühl aus, über eine Seele zu verfügen.

nichts existiert, was wir „Seele“ nennen könnten; vermutlich vernichtet der Tod tatsächlich alles, was einen Menschen ausmacht.

Doch es mag schließlich auch sein, dass Wissenschaftler eines Tages mit Mes- sinstrumenten auf ebenjene Kraft stoßen, die Menschen bislang nur zu spüren meinen. Und auf die sie gerade in der Todes- stunde eines anderen oft nicht verzichten mögen. Denn die Hoffnung, dass die Seele womöglich weiterbesteht, kann uns Kraft geben, wenn wir unter der Über- macht der Trauer zu zerbrechen drohen.

Sie kann helfen, nach unserer eige- nen Wahrheit zu forschen – und uns viel- leicht als Teil von etwas Großem und Ganzem zu empfinden, etwas Erhabenem und Ewigem.

Und so ein wenig Trost zu finden .

Die Jahre der Pubertät

Von Aufbruch, Krisen und Chancen

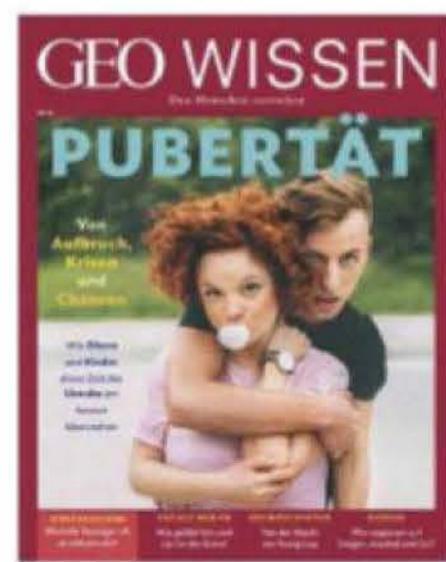


Die Anerkennung von Gleichaltrigen ist Jugendlichen oft wichtiger als alles andere

Eltern erleben die Pubertät meist als dramatischen Einschnitt ins Familienleben. Scheinbar über Nacht verwandeln sich ihre Kinder in schwer zu motivierende Halbwüchsige, die ständig zwischen Euphorie und Kummer schwanken, Vater und Mutter herausfordern. Doch gleichzeitig erblüht auch die Kreativität der Jugendlichen, lassen sich ihre Talente besonders fördern. Und nie wieder erleben Menschen so viele Dinge zum ersten Mal: den ersten Kuss, den ersten Sex, die erste Beziehung.

GEO WISSEN widmet sich dem Abenteuer des Erwachsenwerdens, erklärt, weshalb Freundschaften für Jugendliche so wichtig sind, warum schon Teenager den Drang verspüren, sich zu optimieren, wie man ihnen Selbstbewusstsein vermittelt und wie Eltern die Pubertät ihrer Kinder bestmöglich begleiten.

GEO WISSEN »Pubertät« hat 156 Seiten Umfang und kostet 10 Euro, mit DVD (»Jahre des Aufbruchs«) 16,50 Euro. Weitere Themen: Vorpubertät • Umbau – Wie sich Körper und Gehirn verändern • Soziale Medien • Exzesse • Was kommt nach der Schule?



Rettet dem Deutsch!

Neue Wörter, alte Klagen: Alles 😊?



Emojis, Anglizismen, Kiezsprech verändern das gesprochene Wort – nicht nur zum Schlechten

Unser Deutsch werde von einer „Fülle lächerlicher Sprachgebilde“ überwuchert, warnt der Verein Deutsche Sprache. Schüler verstünden literarische Texte nicht mehr, klagt der Präsident des Deutschen Lehrerverbandes. Und ein großes Nachrichtenmagazin konstatiert gar die „Rechtschreipkaterstrofe“. Aber stimmt das überhaupt? Geht die deutsche Sprache wirklich zugrunde?

Sicher ist: Das gesprochene und das geschriebene Wort verändern sich rasant. Neu ist das allerdings nicht: Sprache war schon immer ein Sammelbecken für neue Ideen, Ausdrucks- und Umgangsformen. Das führt auch dazu, dass sich der Wortschatz des Deutschen stetig vergrößert. Also alles halb so wild? Die Titelgeschichte des aktuellen GEO geht Sprachverirrungen und -wirrungen auf den Grund.

GEO zum Thema »Ist dem Deutsch noch zu retten?« erscheint am 13. September und kostet 8 Euro. Weitere Themen: Gaza – Rettung aus dem Zoo des Kummers • Antibiotika – Neue Waffen gegen Bakterien • Raupen – Eine Welt voller Spinner



WOHLEBENS WELT

Raue Wildnis und reiche Gaben

Wie der Herbst die Natur verzaubert



Peter Wohlleben unterwegs in Island: Auf der Insel sollen zukünftig wieder vermehrt Wälder wachsen

Mit seiner begeisternden Art, die verborgenen Wunder des Waldes zu erklären, hat Peter Wohlleben – Autor des Bestsellers „Das geheime Leben der Bäume“ – Millionen Leser gefesselt. Die dritte Ausgabe der Magazinreihe WOHLLEBENS WELT von GEO und Deutschlands bekanntestem Förster widmet sich dem Reiz der herbstlichen Natur: Peter Wohlleben erklärt, warum für die Bäume im Wald nun Zahltag ist und wer davon profitiert. Wie bewirtschaftet man einen Forst schonend? Haben Pflanzen Empfindungen? Werden Wisente wieder in unseren Wäldern heimisch? WOHLLEBENS WELT lädt dazu ein, über die Tier- und Pflanzenwelt vor unserer Haustür und anderswo zu staunen – über die Ausdauer der Zugvögel und das Geschick der Eichhörnchen, über Pilze, Beeren und leuchtendes Laub.

WOHLEBENS WELT im Herbst hat 140 Seiten und kostet 6 Euro.

Weitere Themen: Unterwegs mit einem Wanderschäfer • Tarnen, tricksen, täuschen im Tierreich • Auf der Alp • Leben im Totholz • Seerosen – Vom Zauber der schwimmenden Schönheiten



GEO WISSEN GESUNDHEIT

Das gesunde Herz

Die beste Vorsorge, die sinnvollsten Therapien

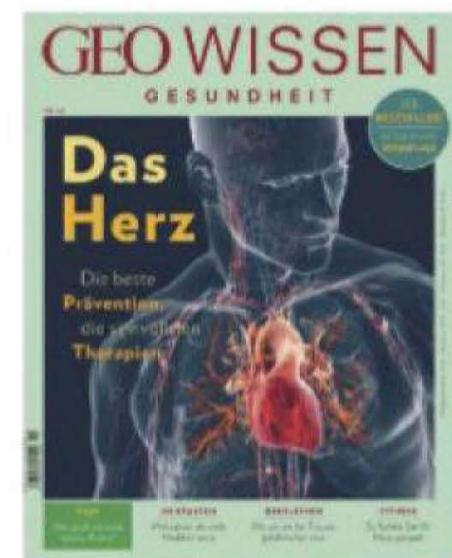


Es muss kein Leistungssport sein: Moderate Bewegung schützt wirksam vor Bluthochdruck und Herzinfarkt

Der faustgroße Muskel im Brustkorb ist ein Wunder an Zuverlässigkeit: Viele Jahrzehnte lang versorgt uns das Herz über die Blutgefäße mit Sauerstoff und wichtigen Nährstoffen. Kommt es jedoch zu Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, sind die oft lebensbedrohlich. Die neue Ausgabe von GEO WISSEN GESUNDHEIT veranschaulicht die faszinierende Funktionsweise des kardiovaskulären Systems, erklärt, wie ein jeder es leistungsfähig halten kann und wie Mediziner die unterschiedlichen Herz- und Kreislaufleiden behandeln. Moderne Diagnosemöglichkeiten werden vorgestellt, schonende Operationstechniken und maßgeschneiderte Medikamente. Zudem im Heft: ein Herz-Kreislauf-Training, auch mit Übungen aus Yoga und Qigong, die Bewegung mit Entspannung und Stressabbau verbinden.

GEO WISSEN GESUNDHEIT »Das Herz«

hat 196 Seiten und kostet 11,50 Euro (mit DVD »Übungen für Herz und Kreislauf«: 16,50 Euro). Weitere Themen: Was bringt Heilfasten? • Schlagen Frauenherzen anders? • Alles über Krankheitsbilder und Therapien



ENDLICH
DEN WALD
VORLAUTER
BÄUMEN
SEHEN.



NEU!
VOM AUTOR DES BESTSELLERS:
»Das geheime
Leben der
Bäume«

Ein neuer Blick
auf die Natur.