

Andreas Hase

Der
Tod
macht
leicht



Sich mit
dem eigenen Sterben
auseinandersetzen

Andreas Hase

Der Tod macht leicht

Sich mit dem eigenen Sterben auseinandersetzen

nymphenburger

Umschlaggestaltung von STUDIO LZ unter Verwendung eines Farbfotos von shutterstock/nadtytok.

Haftungsausschluss

Alle Angaben in diesem Buch erfolgen nach bestem Wissen und Gewissen.

Sorgfalt bei der Umsetzung ist indes dennoch geboten. Der Verlag und der Autor übernehmen keinerlei Haftung für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden, die aus der Anwendung der vorgestellten Materialien, Methoden oder Informationen entstehen könnten.

Distanzierungserklärung: Mit dem Urteil vom 12.05.1998 hat das Landgericht Hamburg entschieden, dass man durch die Ausbringung eines Links die Inhalte der gelinkten Seite gegebenenfalls mit zu verantworten hat. Dies kann, so das Landgericht, nur dadurch verhindert werden, dass man sich ausdrücklich von diesen Inhalten distanziert. Wir haben in diesem E-Book Links zu anderen Seiten im World Wide Web gelegt. Für alle diese Links gilt: Wir erklären ausdrücklich, dass wir keinerlei Einfluss auf die Gestaltung und die Inhalte der gelinkten Seiten haben. Deshalb distanzieren wir uns hiermit ausdrücklich von allen Inhalten aller gelinkten Seiten in diesem E-Book und machen uns diese Inhalte nicht zu Eigen. Diese Erklärung gilt für alle in diesem E-Book angezeigten Links und für alle Inhalte der Seiten, zu denen Links führen.

Unser gesamtes Programm finden Sie unter **nymphenburger-verlag.de**

© für die Originalausgabe und das eBook: 2020 nymphenburger
in der Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co. KG, Stuttgart.

Alle Rechte vorbehalten

Projektleitung: Dr. Stefan Raps

Redaktion: Annette Ahlborn

E-Book Produktion, Gestaltung und Satz: Satzwerk Huber, Germering

ISBN 978-3-485-06181-0

INHALT

Was das Buch bietet

Wenn die Eltern gehen
Wir können uns auf den Tod vorbereiten
Ein »Spirituelles Testament« anlegen
Einladung zum Verweilen

Sterben heute – heute sterben

Das Mysterium des Todes ist unfassbar
Für Sterben und Tod gibt es keinen Platz
Wehrlos und wund bleiben wir zurück
Im Strudel von Tod und Sterben
Der Tod – Spielraum des Lebens
Wenn ich heute sterbe

Vorbereiten auf das Unvermeidliche

Die Vorbereitung auf den Tod
Warum vorbereiten?
Die heilende Kraft des Sterbens
Das Zählbare regeln
Loslassen kann man lernen
Unterwegs zu mir
Werden, was ich will
Authentisch leben
Die einigende Kraft der Vergebung
Versöhnung und liebevolle Selbstvergebung
Die Herrlichkeit in uns

Christliche Abschiedskultur

Abschiedskultur

Hospiz – ein liebevolles Sterben ist möglich

Segenbringende Abschiedskultur

Christliche Blickwinkel und Segensrituale

Zwischen Himmel und Hölle

Die Urkraft der Symbole

Lebendige Symbole und Symbolik

Das große Geheimnis der Rituale

Die rituelle Bedeutung der Bestattung

Totenkulte und Zeremonien der Welt

Bestattungskultur in Deutschland

Heimgang

Zu Hause sterben

Dem Tod im Krankenhaus kann man entkommen

Patientenverfügung

Wer sollte Bescheid wissen?

Lebensraum Sterbezimmer

Heilkräuter und Öle

Die geheimnisvolle Magie des Klangs

Zu Hause sterben mit Hospizdienst

Wie wir sterben

Die größte Frage des Lebens: der Tod

Was mit unserem Körper geschieht

Wie ich das Ende erlebe

Der plötzliche Tod mitten im Leben

Der Sterbeweg des Doktor Faust

Ars moriendi – die Kunst des Sterbens

Leben und Sterben im Zeitverlauf
Die Lebenserwartung ist höher als je zuvor
Der Körper: letzter Schlupfwinkel?
Die Vorbereitung auf den Tod
Die »Bilder-Ars«: Sterben lernen damals
Sterben lernen – damals wie heute
Die Kunst des Sterbens
Mitten im Leben beginnt die Kunst des Sterbens
Eine »Ars moriendi nova«

Der warme Atem des kalten Todes

Liebe ist leise
Schechinah – die strahlende Herrlichkeit in uns
Wahre Liebe kennt kein Bleiben
Sterben üben immerfort
Was wir sind – Die Welt unseres Körpers
Die Seele – wie ein Bienenvolk
Unser Bewusstsein umfasst viel mehr
Das Tor ist weit offen – und der Weg ist frei

Fast tot: Nahtod-Erfahrungen

Ein Erlebnisbericht
Weltweit ähnliche Erfahrungen
Beweise?
Sieben Tage im Koma – sieben Tage im Jenseits
Nahtodberichte gab es schon immer
Kulturelle Unterschiede sind erklärbar
Nahtod-Erlebnisse von Kindern
Geteilte Nahtod-Erfahrungen

Der Abschied

Und am Ende dieses Licht
Die letzten Worte Jesu am Kreuz – Der Abschied
Was von uns bleibt
Jenseitsvorstellungen
Die befreiende Macht der Klage
Leid ist vergänglich – wir sind es nicht

Zum Weiterlesen

Hilfreiche Links

Register

WAS DAS BUCH BIETET

Wenn die Eltern gehen

Ich habe an seinem Bett gesessen. Und ich möchte erzählen von dem, was dort war. Es hat lange gedauert, bis ich darüber hinweggekommen bin. Damals, als mein Vater mit 77 Jahren gestorben ist. Sein Weg war ein anderer als der meiner Mutter; freilich, jeder Weg ist eigen, einmalig und unverwechselbar. Doch seiner war sehr entschlossen, er nahm fast keine Umwege, er ging sehr gerade durch das wartende Tor, er wankte kaum. Natürlich hatte seine Krankheit ihm den Weg gewiesen, da gab es kein Rechts oder Links, keine Wahl und kein Entkommen. Er wurde in den Tod gezogen wie an einer Schnur.

Der Gedanke ließ mich damals lange nicht los: »Ich werde nie wieder einen Vater haben.« Ich dachte immer wieder an meinen Vater, seinen Kampf, seinen Tod, aber auch an sein Leben, was er war, wofür er stand. Ich erinnere mich, dass ich als junger Mann noch mit nachsichtigem Lächeln an die Erdbeeren dachte, die er in seinem Kleingarten geerntet hatte. *Erdbeeren*. Ich dachte oft an ihn. Ich erinnerte mich an vieles, viele Begebenheiten, die ich längst vergessen wähnte. Es gab viel Gutes, manches Schlechte, viel Vertragen, schöne Zeiten und Zeiten mit viel Streit. Aber eines war immer da, mein ganzes Leben lang war es immer da: er. Und es dauerte Tage, Wochen, bis ich merkte: Er ist noch immer da. Nicht so, wie ich ihn als Kind gebraucht hatte – aber so, wie ich ihn als Mann brauchte, selbst längst Vater erwachsener Kinder. Und ich begriff: Er wird immer da sein. Da ist kein Ende. Ich werde immer einen Vater haben. Und Erdbeeren zu ernten, in Frieden und Freiheit, ist etwas Großartiges, auf das man stolz sein kann.

Es waren diese Gedanken, als ich am Bett meiner Mutter saß, und Gott sei Dank hatte ich diese Zeit, diesen halben Nachmittag, um mich an ihrem Bett von ihr zu verabschieden. Sie war tot. Verstorben

letzte Nacht in ihrem Bett. Als ich sie anfangs betrachtete, sah sie für mich sehr fremd aus. Ja, ich glaube fast, ich hätte die Gesichtszüge kaum erkannt, hätte ich nicht gewusst, dass sie es ist. Ich saß neben ihr und stellte mir vor, dass ich ihr die Hand reiche. Ich stellte mir vor, dass sie sie nimmt. So saßen wir eine Weile schweigend.

Ich erinnerte mich an viele Situationen, kleine Geschichten und große. Ich erinnerte mich, dass sie früher mit mir betete, wenn sie mich ins Bett brachte – es war immer »Müde bin ich, geh zur Ruh ...«, oder zumindest will es meine Erinnerung so. Ich erinnerte mich an diesen Tag, an dem ich eine harmlose ambulante Operation an meiner linken Hand hatte, vielleicht war ich acht oder neun. Abends ließ die Betäubung nach und ich lag auf unserem grünen Sofa im neongrellen Wohnzimmer und weinte vor Schmerz. Sie saß neben mir, ihre Hand auf meiner Stirn. Und weinte mit. Das tut nur eine Mutter. Ich erinnerte mich an viele Dinge, kleine und große. Und eines war immer da, mein ganzes Leben lang war es immer da: sie. All diese Gedanken zerronnen auf einmal zu einem klaren Bild: Ich sah sie als kleines Kind, vier oder fünf, sie rannte los und, als sei sie mir vom Schoß gesprungen, sah ich ihr hinterher, sie rannte auf ihre Eltern zu, auf Oma und Opa, die sie mit offenen Armen und riesiger Freude und jungen Gesichtern in Empfang nahmen. Ich rief im Geist: »Ja, lauf, renn, flieg ...«, und wusste: Alles ist gut. Genau so, wie es jetzt gerade ist, alles ist gut so.

Ich glaube, meine Eltern waren das Beste, was mir passieren konnte. Sie haben mich nicht nur immer getragen, manchmal haben sie mich auch gezogen, geschoben und geschubst. Nur – losgelassen haben sie mich nie.

Dann klopfte es an der Tür. Als ich meinen Blick wieder anhub und in ihr Gesicht sah, hatte es sich verändert. Ich bin mir sicher, es hatte sich verändert. Da war wieder das Liebevollen, das Sanfte in ihrem Ausdruck. Doch noch etwas hatte sich dazugelegt: Es sah aus wie ... Weisheit. Ich habe nie Weisheit im Gesicht meiner Mutter gesehen,

jetzt war sie da. Schönheit. Als sie ging, war sie schön. Eine Königin. Es klopfte wieder. Der Bestatter. Da ist kein Ende. Sie werden immer sein für mich. Ich widme beiden dieses Buch, denn im Grunde ist es ihres.

Wir können uns auf den Tod vorbereiten

Meine Eltern starben nicht kurz hintereinander, wie man das manchmal von älteren Ehepartnern hört. Meine Mutter verbrachte nach dem Tod meines Vaters noch einige mehr oder weniger zufriedene Jahre in der vormals gemeinsamen Wohnung, bevor sie ihm letztlich folgte. Beide starben sie hinein ins Ungewisse, mein Vater von meiner Familie und mir begleitet, meine Mutter allein in der Nacht, halbwegs überraschend. Mit 87 ist das in Ordnung, möchte man meinen. Im Nachhinein betrachtet merkte ich aber, dass ich überhaupt keine Ahnung davon hatte, was ich bei der intensiven Begleitung meines Vaters gemacht hatte, und noch viel weniger von dem, was mit meinen Eltern eigentlich geschehen war. Wo waren sie hin? Sie waren gestorben, so viel wusste ich, aber sie starben in eine tiefe Ungewissheit hinein. Eine Ungewissheit, die ich teilte. Es stellte sich die Frage, ob das immer so sein muss – ob es nicht besser wäre, sich vorzubereiten auf diesen Tag, der für jeden kommen wird. Im Lärm des Alltags blickt man allzu oft nur nach hinten, da man insgeheim weiß, dass ganz weit vorn eine Frage wartet, auf die wir keine Antwort haben. Das Leben mag manche Möglichkeit bieten, sich wegzuducken. Nicht so der Tod.

So fasste ich den Entschluss, mich ehrenamtlich als Sterbebegleiter zu engagieren, und durchlief eine Ausbildung hierfür. Das vorliegende Buch enthält keine Checkliste, was wann wie vorzubereiten wäre – es ist keine Bedienungsanleitung zum Sterben. Es ist ein sehr persönliches und zutiefst spirituelles Buch, dem viele Erfahrungen zugrunde liegen,

die ich während meinen Begleitungen machen durfte. Die Grundaussage? Sie steckt im Titel.

Ein »Spirituelles Testament« anlegen

Die normale und bekannte Möglichkeit, sich auf den eigenen Tod vorzubereiten, ist das Verfassen eines Testaments, um zu regeln, was mit meinem Hab und Gut geschehen wird. Daneben mögen manche an Patientenverfügungen denken, an Betreuungsvollmachten und dergleichen. Ja, sicher: wichtig. Und deswegen finden sie hier auch Erwähnung. Doch in der Hauptsache geht es darum, die innere Einstellung zum Tod zu finden. Es geht darum, ein »Spirituelles Testament« im besten Sinn zu erstellen – nicht eines, das ich als Checkliste im Internet herunterladen kann, in dem ich ankreuze, ob ich nun Buddhist, Katholik, Protestant, Anthroposoph, Agnostiker oder Atheist bin. Ich kann meine Beerdigung akkurat planen, welche Musik gespielt werden soll, Friedhof, Ruhewald oder Seebestattung – all dies ist gut zu regeln, nichts davon ist verkehrt. Doch ein »Spirituelles Testament«, wie ich es meine, geht darüber hinaus, es muss nicht einmal niedergeschrieben sein. Wenn es ans Sterben geht, dann ist das Wichtigste, dass ein »Spirituelles Testament« als *innere Haltung der Würde* in meinem Herzen eingeschrieben ist. Dass ich eine Vorstellung und – wichtiger – ein Gefühl dafür habe, was da auf mich wartet, welchen Unwägbarkeiten ich auf diesem letzten Weg begegnen kann, und die weitgehende Gewissheit, dass ich mich darauf bestmöglich vorbereitet habe. Ob auf meiner Beerdigung nun der Radetzky-Marsch gespielt wird oder ein Requiem, spielt dagegen keine so große Rolle.

Einladung zum Verweilen

Dieses »Spirituelle Testament« ist eine innere Entwicklung, es wird kaum von heute auf morgen entstehen; jede *Haltung* muss in einem Prozess entstehen. Sie wird beim Lesen durch viele Impulse angestoßen, die vielleicht auch zwischen den Zeilen aufzuspüren sind. Es geht darum, dem Tod hinter die Maske zu sehen, zu erkennen, dass er auch als guter Freund kommen kann. Der Tod ist unermesslich, und er ist mehr als immer nur der große Beender, der alles Leben in seiner Blüte bricht. Der Tod kann ein Freund sein.

Darüber hinaus folgen den einzelnen Abschnitten jeweils Einladungen und Übungsvorschläge, die während des Lesefortgangs des Buches gemacht werden können, um die Impulse zu vertiefen. In innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Manche dieser Einladungen kann man sicherlich mit einem Freund, einer Freundin gemeinsam machen, andere in der Gruppe, wieder andere macht man besser alleine.

Es ist nicht notwendig, die Übungen in der Reihenfolge des Leseflusses durchzuführen. Sicherlich ist es aber ratsam, sie mehr als einmal zu machen. Sie entfalten ihre Wirksamkeit nicht durch das Erlesen, sondern nur durch das Erleben. In ihrer Einfachheit werden sie jedes Mal eine andere Wendung nehmen, neue Perspektiven und Bilder entstehen lassen und neue Wege aufzeigen. Hat man sie einmal verinnerlicht, wachsen und gedeihen sie wie ein Samenkorn, das man in seinem Herzen gepflanzt hat. Es hilft, das Korn von Zeit zu Zeit zu wässern und Sonnenlicht hineinzulassen und so die Übungen nicht in Vergessenheit geraten zu lassen.

Natürlich können diese themenbezogenen Anleitungen festgehalten und wie in einem Tagebuch notiert werden, um wertvolle Gedanken und Anstöße nicht wieder zu verlieren. Letztlich entsteht so ein ganz persönliches »Spirituelles Testament«, das aufbewahrt und auf das immer wieder zurückgegriffen werden kann. Die Übungen werden dazu beitragen, dass sich diese innere Einstellung zum Tod entwickeln kann, die auf wunderbare Weise viel mit unserem Leben zu tun hat.

Sie sind auf das Einfachste reduziert, jeder kann dieser Einladung folgen. Sie sind die eigentlichen Themen des Lebens.

Die Einladungen zu den Übungen gehen zurück auf die Naturheilpraxis Nordmann in Diez, Bettina Nordmann und meine Frau Barbara Hase. Bettina hat ihre Erfahrung als Sozialpädagogin, Kinderkrankenschwester auf Intensivstationen und als Heilpraktikerin einfließen lassen, Barbara als Psychotherapeutin in Ausbildung, Schauspielerin und ausgebildete Sterbebegleiterin wie ich.

Ich möchte mich bei den vielen Menschen bedanken, die an dem Buch in vielfacher Weise mitgewirkt haben. Nennen möchte ich Volkmar Müller, Nicolle Kügler, Alina Hase, Rohini de Silva, Dr. Hanno Heil, Frau Dr. Ursula Stumpf, Pfarrerin Andrea Aippersbach für ihren Rat, ihr Wissen und ihre Hinweise. Pater Dr. Heinrich-Bodo Lentzen-Dies, Mathilde Frenkle und andere, die mich mit ihrem Tode lehrten, wie würdevoll und groß das Sterben ist. Danken möchte ich auch der Sängerin und virtuosen Songschreiberin Alva Lün (Andrea Pfeifer), die mit ihrer Musik direkt zur Seele spricht, weswegen es ohne sie dieses Buch nicht geben würde. Ihre Nahtod-Erfahrung soll stellvertretend für Tausende andere weltweit hier festgehalten werden.

Mein Dank gilt insbesondere auch dem Lektorat des Verlags, Herrn Dr. Stefan Raps und seinem Team, das das Buch mit Umsicht, Fachwissen und Ermutigung begleitet und unterstützt hat. Letztlich gilt mein Dank auch einigen »Brüdern im Geiste« – sie werden wissen, wer gemeint ist und so die Übungen nicht in Vergessenheit geraten zu lassen.

STERBEN HEUTE – HEUTE STERBEN

Das Mysterium des Todes ist unfassbar

Seit Anbeginn der Zeit scheut der Mensch ehrfürchtig zurück vor dem dunklen Rätsel, das sich vor ihm auftut, sobald er vor einem Leichnam steht. Wie an einer Weggabelung angekommen, sieht er auf der einen Seite ein Stück weit in ein unbekanntes, fernes Land, in dem sich der Verstorbene verloren hat. Auf der anderen Seite sein eigener Weg, den er zu gehen hat. Haben wir alle das gleiche Ziel?

Manchmal kommt der Tod »wie ein Dieb in der Nacht«, dem Nächsten erscheint er wie ein grässlicher, traumgrauer Dämon, anderen als lang ersehnter Erlöser von unerträglichem Leid. Und manchmal wird er gar selbst herbeigerufen, als erhoffter Befreier von scheinbar überwältigenden Sorgen, von blankem Vernichtungsschmerz oder erdrückendem Kummer. Doch wenn der Tod das Zimmer betritt, fühlt er sich immer kalt und fremd an. Wir können ihn nicht begreifen, denn er ist nicht zu fassen und er verliert niemals seinen Schrecken ganz. Wie kann der geliebte Mensch, gerade noch warm und weich, wie kann er nicht mehr in diesem Körper sein, in dem eben noch das Blut rauschte und Gedanken und Gefühle waren – wenn nicht mal Atem mehr die »Sterbezimmerstille« bricht? Fassungslos sehen wir, dass von dem vielleicht gerade noch fieberbebenden Menschen nichts als Kälte und namenlose Leere bleibt. Versunken in der Ewigkeit lässt der Verstorbene uns zurück in einer einsamen Welt ohne Hoffnung und Glaube – wird sein Blick doch niemals mehr in unserem ruhen. Weltvergessen stehen wir neben dem Geschehen, dessen Tiefe wir kaum ahnen können und nichts ist mehr, wie es war. Wo ist er? Kein fühlender Mensch kann sich dem entziehen, wenn das Leben flackernd verlischt und turmhohe Wogen aus Schmerz und tiefer Trostlosigkeit über uns zusammenschlagen. Selbst in den tiefsten Tiefen wallt und wirbelt alles, unsere Trauer lässt keinen Stein auf dem anderen. Wir erkennen die Dinge nur noch wie durch einen

Tränenschleier und jeder Atemzug in dieser Welt wird unerträglich. Was wir Zurückgelassenen nun brauchen, ist Zeit: Nur in seichten Tümpeln verebben hohe Wellen schnell.

Für Sterben und Tod gibt es keinen Platz

Ob der Tod plötzlich in das Leben tritt und wie mit einem Schnitt alles beendet, was vormals war, ob der Abschied sich durch die unmenschliche, aber medizinisch korrekte Diagnose »austherapiert« bereits lange im Voraus ankündigt oder ob ein langes Leben in langsamem Siechtum verwelkt: Nur allzu oft wird der Tod verdrängt und verschwiegen, verleugnet und verneint, solange es nur irgend geht. Mich der gnadenlosen Erkenntnis zu stellen, dass ein geliebter Mensch mich und alles verlassen wird, ist unerträglich, fällt oft unendlich schwer. Und was mag es erst bedeuten, wenn ich die Hand *meines eigenen* Todes auf der Schulter spüre wie einen kalten Schatten, wenn sein Griff langsam fester wird und sich der Abschied vor den eigenen Augen auftut wie ein schwarzer Abgrund, ein dunkler Schlund, in den alles hineingerissen zu werden droht. Die Entsetzlichkeit dieses Gefühls lässt sich in der Helligkeit des Hier und Heute gar nicht ermessen, nicht in Zeiten von Ruhe, Gesundheit und Zuversicht.

Sterben und Tod. Für beides lässt unser Leben in seinem schneller werdenden Fluss, in seiner makellosen Fehlerlosigkeit keinen Raum. Wir haben alles dafür getan, unsere eigene Endlichkeit aus unserem Leben zu drängen, wir verlegen sie in die Verschwiegenheit von Heimen, Hospizen, Sterbehäusern, die mit uns und unserer heilen Welt nichts zu tun haben (sollen). Mehr als die Hälfte aller Menschen weigert sich beharrlich, sich mit dem eigenen Tod auseinanderzusetzen, zu groß ist die Angst, zu furchtbar die Gedanken an das eigene Ende. Wir negieren und leugnen, verdrängen und

verschweigen, lügen, rennen, verbergen. Freilich wird das Leben eines Tages jeden einladen, den Tod zu schmecken, vielleicht erst den eines anderen, ganz sicher aber auch einmal den eigenen. Die lebenslange Angst vor dem Unvermeidbaren, die Weigerung, sich auf den eigenen Sterbeweg einzulassen, schlägt spätestens jetzt um in namenloses Entsetzen: Die Kunst des Sterbens will gelernt sein. Der Tod will gesehen werden, inmitten des blühenden Lebens, nicht erst an seinem verdorrenden Rand. Leben, Sterben, Tod: Dies ist kein Längsschnitt des Seins – es ist sein Querschnitt.

Wehrlos und wund bleiben wir zurück

Zu Zeiten, als der Tod noch zum Leben gehörte wie die Geburt, als noch viele Verstorbene in demselben Zimmer aufgebahrt wurden, in dem sie auch geboren waren, war das ganz anders. Der Tod fand mitten unter den Menschen statt, zu Hause, eingebettet in die Fürsorge der nahen Familie oder auf der Straße und vor aller Angesicht. Alte Traditionen und tief verwurzelte Rituale bestimmten den schweren Alltag und führten die Menschen durch diese drückenden Zeiten wie weithin sichtbare Leuchtfeuer.

Heute aber schrecken Meldungen über Menschen auf, die verlassen einen einsamen Tod in einer kalten Zweizimmerwohnung in der Betonwüste irgendeines Wohnsilos starben, unbemerkt und still, wochenlang von niemandem vermisst. Wie vielen Menschen dieses Schicksal droht, wie viele alte und verzweifelte Menschen in einer solchen Vereinzelung leben müssen, vereinsamt und allein gelassen in ihrer körperlichen und seelischen Not, ist unbekannt. Unsere heutige Lebensart, die die Großfamilie nicht mehr kennt, dafür aber von jedem Flexibilität und Mobilität erwartet, lässt Menschen zurück, die mit dieser Geschwindigkeit nicht mehr Schritt halten können. Familien werden über die ganze Welt verstreut, die Kinder und die

nachfolgenden Generationen können sich nicht mehr so um ihre alternden Eltern kümmern, wie dies zu früheren Zeiten noch üblich war. Der Erfolgsdruck im Beruf führt in den USA bereits dazu, dass jedes Jahr mehr als 20 Prozent der Menschen umziehen (müssen), dem Job und dem Erfolg hinterher. Anders gesagt: Alle fünf Jahre wird die Einwohnerschaft einer Region vollständig ausgetauscht. Deutschland folgt diesem Trend, wenn auch etwas langsamer – zurück bleiben die Wunden und Wehrlosen, der Willkür einer Welt ausgeliefert, in der sie sich nicht mehr zurechtfinden. Eine afrikanische Weisheit sagt, man brauche ein ganzes Dorf, um ein Kind großzuziehen. Das braucht man aber auch, um einen guten Tod zu sterben – wie soll beides funktionieren, wenn ich nicht einmal mehr meine direkten Nachbarn kenne?

Dabei wird der Wunsch nach einem Sterben in der behüteten Geborgenheit des eigenen Zuhauses, nach einem »guten Tod«, in Statistiken deutlich. Eine große Mehrheit der wenigen, die sich überhaupt damit beschäftigen, möchte im Eigenheim, in der Obhut geliebter Menschen, in vertrauter Umgebung, inmitten des ruhigen Stroms gewohnter Gerüche und Geräusche sterben. Die Behauptung jedoch, dass man nur hinter vorgehaltener Hand über das Sterben spräche und es totgeschwiegen werde, trifft heute nur noch bedingt zu. Große Fernsehsender haben dem Sterben Themenwochen gewidmet und schon gibt es mehr Hospize als je zuvor. Die sogenannte *Palliativmedizin* hat sich aufgemacht, die Todesqualen im Sterbeprozess abzumildern, und ist dabei zusehends erfolgreicher. Auch das ganz persönliche Sterben wird thematisiert, Lebensversicherungen werden abgeschlossen, Testamente gemacht, selbst Patienten- und Betreuungsverfügungen werden mehr und mehr niedergeschrieben, immerhin bereits von über 40 Prozent der Menschen: Das Zählbare wird geregelt.

Auch wenn mehr als je zuvor eher in Institutionen und entsprechenden Einrichtungen gestorben wird, ist es kein Tabu mehr,

darüber zu sprechen. Im Gegenteil: Wir haben den Sterbeprozess in seine Einzelteile zergliedert, in Phasen eingeteilt und geordnet und wissen nach der Diagnose oft ziemlich genau, wann welches Organ ausfallen wird. Wir wissen uns gegen schleichende Erstickungsanfälle und überschäumende Panikattacken zu wappnen, gegen bohrenden Vernichtungsschmerz, entsetzliche Todesangst und Haut und Knochen durchpflügende Tumore: Fast niemand muss mehr unerträgliche Qualen leiden auf dem letzten Weg.

Im Strudel von Tod und Sterben

Und mehr noch: Im Grunde sind wir allenthalben umgeben von Tod und Sterben. Sie nehmen uns in ihre Mitte, sind uns auf Schritt und Tritt ständige Begleiter. Zwar bahren wir unsere Toten heute nicht mehr in unserem Wohnzimmer auf, dafür flimmert das Verderben jeden Abend über unsere heimischen Bildschirme, wir winden uns in wohligem Gruseln und beugen uns gleichsam zusammen mit Rechtsmedizinern über die kürzlich Verstorbenen, um deren Todesursache zu ermitteln. Ganze Kriege und Genozide wüten bestens dokumentiert durch die Wohnzimmer der zivilisierten Welt. »I don't let anybody walk through my mind with his dirty feet!«, meinte Mahatma Gandhi einmal – wusste er, was uns erwartet? Ahnte er diese »Verschmutzung der Innenwelt«, die an Giftigkeit der Umweltverschmutzung in nichts nachsteht? Viele legen höchsten Wert auf ein gepflegtes Äußeres, doch nur wenige kennen den Wert eines gepflegten Inneren. So erleben wir Tod und Sterben ständig – aber nur als Zaungäste. Bis er sich in unser eigenes Leben schleicht, erleben wir den Tod als unbeteiligte Augenzeugen, hineingerissen in blutige Gewalttätigkeiten, die uns eingetrichtert und so *in uns* angerichtet werden. Was wir für Tod und Sterben halten, sind in Wahrheit doch nur die hässlichen Bilder, die wir uns von Tod und Sterben machen.