

NR. 60

GEOkompakt

Die Grundlagen des Wissens

Wie wir mit dem **Tod** umgehen



4 196472 3 10009 60
ISBN 978-3-652-00857-0

Deutschland 10,00 € • Österreich 11,50 € • Schweiz 17,60 sfr • Benelux 11,80 € • Italien 13,50 € • Portugal (cont.) 13,50 € • Spanien 13,50 €

VORSORGE

So regeln Sie
Ihren Nachlass

SEELE

Sind wir mehr
als nur Materie?

TRAUER

Warum der Schmerz
Zeit braucht

ABSCHIED

Der Wandel der
Bestattungsformen

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



**25%
SPAREN**

Rabattcode
„VORGESORGT25“
unter vorsorge.mymoria.de
eingeben und ein Leben
lang sparen.

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: emo-
tional und finanziell.

mymoria, Ihr digitales Bestattungshaus,
ändert das: Maximale Kostentranspa-
renz 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 dieses 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 schmerzhaft ist – aber auch so menschlich. Denn ohne den Tod wäre das Wunder des Lebens nicht möglich.

Herzlich Ihr

Michael Schaper

Michael Schaper



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

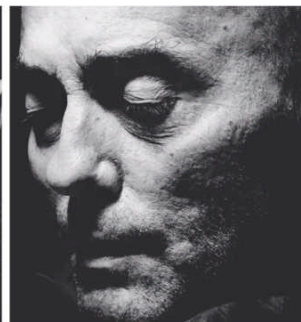
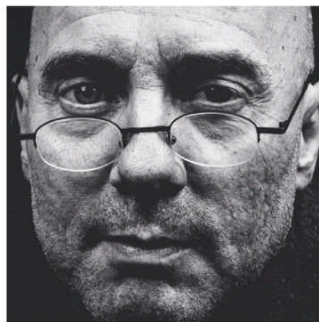


Weltweit entzünden
Menschen Kerzen als
Zeichen der Andacht und
Trauer um Verstorbene



BERUFUNG

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



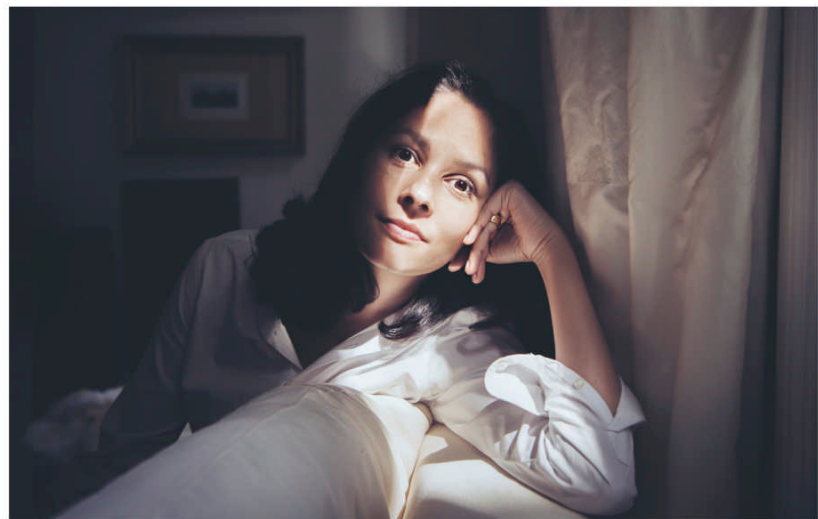
DER TOD

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**



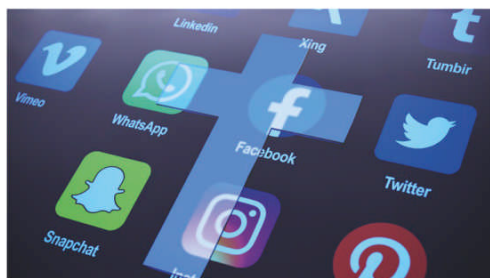
ABSCHIED

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 schmerzhafteste 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

Impressum, Bildnachweis **145**

Die Welt von GEO **154**

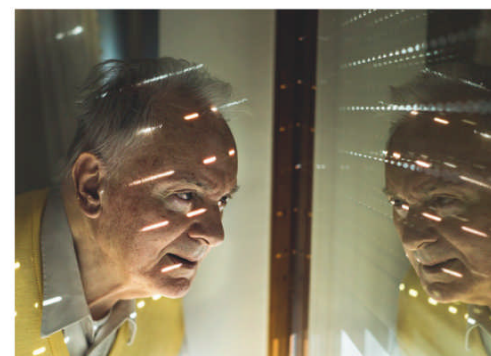
STERBEN

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 mußevollen Abschied

IMMERZU ERMUNTERN wir als Bestatter die Menschen, die bei uns Rat und Begleitung suchen, sich die Toten nicht stehen 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 erappte 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, sollte 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 hänge 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 verlas- sen, auch für meine drei noch lebenden Kinder war ich lange Zeit wie tot. Während mein Mann verzweifelt weiterfunktio- nierte, 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. Außer- dem 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 Krebserkrankung. Freunde, Meditation und eine besondere Erfahrung halfen ihr, weiterzuleben

DAS STERBEN MEINES MANNES war die schmerzhafteste 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.“

