

Kinder, der Tod ist gar nicht so schlimm

Die eigene Endlichkeit akzeptieren

STEFAN SCHÜTZ
LEITER DES AMBULANTEN HOSPIZDIENSTES
IM NACHBARSCHAFTSHEIM SCHÖNEBERG

Ich arbeite seit 28 Jahren in der Sterbebegleitung. Das hat mich gelehrt, mit den Schicksalsschlägen des Lebens gelassener umzugehen. Wir Menschen kämpfen gegen so vieles an, weil wir der Meinung sind, das Leben sei dazu da, uns glücklich zu machen. Doch das stimmt nicht. Das Glück ist ein kostbares Gut und oft sehr ungerecht verteilt. Das zeigen mir die Biografien so vieler Menschen, die mir begegnet sind.



Stefan Schütz JÖRG FARYSK

Es ist besser, mit dem umgehen zu lernen, was das Leben uns gibt. Mit dem Schönen, aber auch mit dem, was uns weniger gefällt. Dazu gehört auch, die eigene Endlichkeit zu akzeptieren. Doch genau das fällt uns Menschen oft schwer. Tatsache ist: Mit dem Tod ist das Leben, so wie wir es auf der Erde kennen, erst einmal zu Ende, weil unser Körper stirbt. Alles andere ist ein großes Fragezeichen.

Andererseits gibt es auch wissenschaftlich nicht erklärbar Phänomene. Bei manchen Verstorbenen meine ich zu spüren, dass da noch etwas wie eine Seele im Körper ist, bei anderen nehme ich nur eine verlassene Hülle wahr. Ich bin jetzt 62. Eigentlich kann ich ganz gut damit leben, dass ich nicht weiß, ob noch etwas kommt. Über die Jahre ist meine Haltung dem Tod gegenüber nicht immer gleich geblieben. Sie ist auch stimmungsbabhängig. An Tagen, an denen ich sehr angestrengt bin, denke ich bisweilen, vielleicht ist es auch gut, wenn irgendwann alles vorbei ist. An anderen Tagen kann ich mir vorstellen, zumindest als Energie weiter zu existieren.

Durch meine Arbeit mit Sterbenden ist mir bewusst geworden, wie wertvoll es ist, einen gesunden Körper zu haben, und wie kostbar unsere Lebenszeit ist. Das bringt mich dazu, immer wieder innezuhalten und mich zu fragen, was mir wirklich wichtig ist. Über die Jahre habe ich in meiner Arbeit eine große Vielfalt an Konzepten rund um das Thema Tod kennengelernt. Aber was wirklich kommt, weiß ich nicht. Religiöse Menschen glauben oft ganz fest an ein Leben nach dem Tod. Aber kurz vor dem Tod kann dieser Glaube in sich zusammenfallen. „Es gibt wohl in jedem Menschen eine kreatürliche Angst vor dem Sterben“ – das Zitat stammt von einer Sterbenden.

Am Sonntag ist Totensonntag. Für uns der Anlass, ein paar Menschen, die beruflich viel mit dem Tod zu tun haben, zu fragen: Was ist das eigentlich, unser Sterben? Und vor allem: Gibt es ein Leben danach?

DANIELA NOACK



Ob wir nicht zumindest als Energie weiter existieren? Friedhof der Segengemeinde in Berlin-Weißensee.

IMAGO

Dieses Leben in der Welt ist – mit allem, was es enthält – ein Traum. Das Erwachen aus diesem Traum ist der Tod“, beschrieb der Philosoph und Dichter Khalil Gibran seine Sicht vom Leben und vom Sterben. John Lennon formulierte es so: „Ich habe keine Angst vor dem Tod, weil ich nicht an ihn glaube. Man steigt nur einfach von einem Wagen in einen anderen um.“ Ob John Lennon nach seiner Ermordung das Umsteigen gelungen ist? Keiner kann das mit Sicherheit sagen.

Der Tod geht uns alle etwas an. Doch im Alltag verdrängen wir ihn allzu oft. Es sind vor allem diese trüben Gedenktage im November: Allerseelen, Volkstrauertrag, Totensonntag, an denen der Verstorbenen gedacht und kurzzeitig an den Tod erinnert wird. Den Totensonntag verdanken wir König Friedrich Wilhelm III. von Preußen, der 1816 den letzten Sonntag vor dem 1. Advent zum „allgemeinen Kirchenfest zur Erinnerung an die Verstorbenen“ bestimmte. Für Christen bedeutet der Tod zwar das Ende des irdischen Lebens, doch gleichzeitig verspricht die Bibel Hoffnung auf die Auferstehung der Toten. Doch solche Glaubenskonzepte empfinden selbst Christen nicht immer als hilfreich, wenn sie sich mit dem eigenen Tod oder dem von Angehörigen konfrontiert sehen.

Wie aber sehen es die, die beruflich mit dem Tod zu tun haben? Etwa Stefan Schütz, seit 28 Jahren Sterbebegleiter, oder der Theologe Andreas Lob-Hüdepohl, Mitglied des Deutschen Ethikrates, unter anderem mit Schwerpunkt Altern und Sterben? Wissen sie mehr über den Tod und über das, was danach kommt, als wir Normalsterblichen?

Die Klippe, über die wir alle gehen

SUSANNE JUNG BESTATTERIN UND AUTORIN DES BUCHES „BESSER LEBEN MIT DEM TOD“

Ich weiß nicht, ob ich an ein Leben nach dem Tod glaube. Wenn ich aber die Menschen betrachte, nachdem sie gestorben sind, komme ich schon zu der Annahme, dass nach dem Tod nicht alles zu Ende ist. Ich habe beobachtet, dass sich die An- und Zugehörigen, die den Mut haben, sich von den Verstorbenen zu verabschieden, häufig getröstet fühlen. Doch viele berauben sich dieser positiven Erfahrung aus Angst vor der Konfrontation mit



Susanne Jung DANIELA NOACK

dem Tod. Diese Haltung wird vom Umfeld der Trauernden noch unterstützt. Der Tod und der Akt des Sterbens werden aus dem täglichen Leben ausgegrenzt. Leider wurde nicht mal Corona zum Anlass genommen, den Tod zu thematisieren. Zu groß ist die Angst, über die Klippe zu sprechen, über die wir alle einmal gehen werden.

Nach dem Tod von Angehörigen haben viele unerklärliche Erlebnisse. Sie sprechen aber nicht darüber, aus Angst, für verrückt erklärt zu werden. Eine Kundin erzählte mir, ihr Mann habe nächtelang neben ihr im Bett gelegen, sie habe ihn sogar atmen hören. Das habe erst aufgehört, als sie ihm sagte: Alles ist gut. Ich komme zu recht! Bei meiner Schwiegermutter stand einst ihr Bruder am Bett. „Was machst du denn hier?“,

fragte sie ihn verwundert. Denn er war eigentlich auf einer Schiffsreise. Später erfuhr sie, dass er in dieser Nacht verstorben war. Bei einer anderen gingen, als ihr Mann im Hospiz verstarb, zu Hause urplötzlich die Lichter an und aus. Ich habe eine Menge solcher Geschichten erzählt bekommen. Wir Deutschen allerdings wollen von diesem Zwischenreich nichts wissen. Dazu sind wir viel zu puritanisch und rational. Allzu leicht erhält man das Etikett esoterisch.

Auch die Kirche bleibt ominös, wenn es darum geht, was wirklich nach dem Tod passiert. Plötzlich ist der Mensch bei Gott. Aber wie kommt die Seele dorthin? Wie macht sie das ohne Körper? Woher weiß sie, was sie zu tun hat? Was passiert mit dem Bewusstsein? Die Folge: Die Menschen haben

diffuse Ängste statt Zuversicht. Ist Tod, als ob man schläft? Oder kommt etwas Schreckliches wie das Gefegfeuer? Natürlich behauptet der Papst, er wisse, wie es gehe. Aber genauere Erklärungen fehlen. Das ist unbefriedigend. Nicht nur für Kinder. Auch auf wissenschaftlicher Ebene vermisste ich ernsthafte Forschung.

Alle großen Religionen haben übrigens eines gemein. Sie sagen: Die Seele ist unsterblich. Derzeit gibt es allerdings eine starke Abkehr von Religionen. Das tut den Menschen nicht gut. Denn am Ende des Lebens geht es ums Glauben. Ich sage den Menschen: Ihr braucht keine Angst zu haben, ihr legt nur euren Körper ab. Wer eine Jenseitsvorstellung hat, stirbt einfacher und fühlt sich geborgener.

Nicht weg, sondern anders da

WILFRIED REUTER BUDDHISTISCHER LEHRER UND STERBEBEGLEITER, DER ÜBER DREIHALB JAHRZEHNTE ALS FRAUENARZT UND GEBURTSHELPER ARBEITETE

So genau weiß keiner, was nach dem Tod passiert. Wir können nur bis zur Schwelle gehen. Der Rest entzieht sich unserer üblichen Wahrnehmung. Für mich ist der Gegensatz zum Tod übrigens nicht das Leben, sondern die Geburt. Als Frauenarzt und Geburtshelfer habe ich etwa 5000 Kinder auf die Welt gebracht. Beim Anblick eines Neugeborenen spürt man, dass da etwas Größeres am Werk ist.



Wilfried Reuter JOHANNES BERGER

Ein ganz ähnliches Gefühl kann sich einstellen, wenn man friedlich Sterbende begleitet.

Bei der Geburt kann die Frage aufkommen: Woher kommst du? Beim Tod: Wohin gehst du? Fragen, die zu groß für den Verstand sind. Vielleicht sollte man sie in sich tragen und still werden. Oder, wie der Dichter Rainer Maria Rilke es ausdrückt: „Die Fragen selbst liebhaben. Vielleicht leben wir dann allmählich, ohne es zu merken, eines fernen Tages in die Antwort hinein.“

Das Leben ist ein Kontinuum. Sterblich ist nur die Form, unsere Erscheinung, unsere Gedanken. Das Tröstliche: Wenn wir gestorben sind, sind wir nicht weg, sondern anders da. Wie genau, wissen wir nicht. Nichts geht verloren, nichts wird geschaffen,

alles verwandelt sich. Das ist sogar ein naturwissenschaftlicher Grundsatz. Im Buddhismus sprechen wir vom Speicherbewusstsein. Es sammelt die Erfahrungen eines Lebewesens, die wie Samen die Grundlage zukünftiger Existenzen darstellen.

Ein Teil der Nahtoderfahrungen sind nicht angenehm. Wenn wir wissen wollen, wie unser Tod und die Zeit danach wird, schauen wir am besten darauf, wie wir zurzeit leben. Ich habe einige Hundert Menschen beim Sterben begleitet. Was habe ich von ihnen gelernt? Demut und Ehrfurcht und immer wieder, dass man mit dem Verstand das Wesentliche nicht erkennen kann.

Kontakt mit Verstorbenen, so wie oft dargestellt, gehört für mich eher in den Bereich der

Vorstellung und Fantasie. Grundsätzlich ist ein Zugang zu anderen Welten möglich, dies erfordert aber ein sehr hoch entwickeltes Bewusstsein, so wie es nur ganz wenigen Menschen zu eigen ist. Andererseits können wir Wesen nach ihrem Tod noch mit unseren Meditationen und Gebeten erreichen. Allerdings sind diese Wesen nicht mehr identisch mit den Menschen, die wir von der Zeit in Erinnerung haben, bevor sie ihren Körper verlassen haben. Auf dem Markt der spirituellen Möglichkeiten gibt es viele unseriöse Angebote. Und es ist manchmal nicht leicht zu unterscheiden zwischen ehrlicher, demütiger Spiritualität und manipulativem Größenwahn.

Hinter der Tür

DIRK MÜLLER BEREICHSLEITER IM UNIONHILFSWERK UND VORSITZENDER DER FACHGESELLSCHAFT PALLIATIVE GERIATRIE

Ich tue mich schwer mit der Frage nach dem „Leben“ nach dem Tod. Das klingt so, als würde erst einmal alles so weitergehen wie bisher; was wohl nicht der Fall ist. Ich glaube aber, dass nach unserem Ableben in der diesseitigen Welt in der jenseitigen noch etwas sein wird. Ich bin zutiefst davon überzeugt, dass mit unserer Seele etwas passiert. Als Christ lehne ich mich an das Glaubensbekenntnis an – die Auferstehung von den Toten. Was und wie das aber genau passiert, das weiß auch ich nicht.



Dirk Müller KPG UNIONHILFSWERK

Durch meine Arbeit mit sterbenden Menschen habe ich erfahren: Wie wir leben, so werden wir auch sterben. Wer sich immer nur um sich selbst dreht und kein Interesse an anderen hat, wird im Sterben eher alleine sein. Ich glaube sogar, dass unser Verhalten zu Lebzeiten auch Einfluss auf das hat, was nach dem Tod passiert – auf seelischer, energetischer Ebene. Man sagt so flapsig: Auf dem Sterbebett wird jeder Mensch fromm. Tatsächlich hat eine Vision von dem Danach für die Sterbenden etwas Tröstliches.

Auch Menschen, die Nahtoderfahrungen gemacht haben, berichten, dass „hinter der Tür“ etwas ist. In Sterbegleitungen erlebe ich Menschen – gerade am unmittelbaren Ende des Lebens – irgendwo zwischen Himmel und Erde. Sie blicken in die Ferne, ich spüre, dass sie sich auf den Weg machen. Wenn sie gegangen sind, bleibt keinesfalls nur Leere. Im Gegenteil, wenn ein Mensch gestorben ist, ist lange Zeit eine unglaubliche Energie im Raum. Das lässt mich hoffen und glauben, dass nach dem Tod noch etwas kommt.



Wird nach unserem Ableben in der diesseitigen Welt noch etwas sein?

IMAGO

Nichts geht wirklich verloren

INA SCHMIDT PHILOSOPHIN UND AUTORIN DES BUCHES „ÜBER DIE VERGÄNGLICHKEIT: EINE PHILOSOPHIE DES ABSCHIEDS“

Ich würde sehr gern an ein Leben nach dem Tod glauben, aber eigentlich hoffe ich mehr darauf, als dass ich von einem Glauben sprechen könnte. Außerdem ist es wohl weniger die Hoffnung auf ein „Leben“ als vielmehr irgendeine neue und andere Form dessen, was mit dem passiert, was mich in diesem Leben ausgemacht hat. Sich in dieser Unsicherheit bewegen zu lernen, dafür Begriffe und Gedanken zu entwickeln, ist es, was die Philosophie möglich macht – Anfänge zu finden, gerade weil die Dinge und das Leben endlich sind.



Ina Schmidt PRIVAT

Schon in der griechischen Antike galt das Staunen als Beginn der Philosophie, manchmal auch das Stolpern über Ungewohntes und Unbequemes, das uns dazu aufruft, sich trotzdem wieder in Bezug zur Welt setzen zu können. Das empfinde ich als eine besondere Aufgabe, die aber sehr viel mehr mit dem Leben vor dem Tod zu tun hat als mit dem, was danach passiert.

Ich bin ohne religiösen Glauben oder Bezug zu einer spirituellen Idee aufgewachsen, allerdings mit der Nähe zur Natur und dem Erleben einer besonderen Verbundenheit innerhalb einer dörflichen Gemeinschaft. Je älter ich werde und je mehr ich mich mit Fragen nach Vergänglichkeit und Sterben beschäftigt habe, desto mehr zeigen sich diese Erfahrungen als prägend, aber auch als tragend.

Es geht mir in dem, was mir auch im Angesicht des Todes Halt gibt, weniger um eine Form von Erlösung oder die Erwartung irgendwelcher paradiesischer Zustände, sondern um das für mich sehr tröstende Bild von lebendigen Kreisläufen und Prozessen, in denen die Dinge kommen und gehen, nichts wirklich verloren geht, wir aber dennoch in etwas hineinleben müssen, was uns nicht mit klaren Antworten oder Zukunftsbildern versorgt – weder im Leben noch in dem, was danach kommt.

Ewige Geborgenheit und Ruhe

ANDREAS LOB-HÜDEPOHL PROFESSOR FÜR THEOLOGISCHE ETHIK AN DER KATHOLISCHEN HOCHSCHULE FÜR SOZIALWESSEN BERLIN, SEIT 2016 MITGLIED DES DEUTSCHEN ETHIKRATES

Ob ich an eine Auferstehung von Toten glaube? Um es auf den Punkt zu bringen: Ich glaube nicht daran, dass wir uns alle so wiedersehen, wie wir uns hier auf Erden begegnet sind. Selbst unsere Liebsten nicht. Und mit Blick auf manch anderen Zeitgenossen ist das auch tröstlich. Aber ich vertraue darauf – und Vertrauen ist ja eine



Andreas Lob-Hüdepohl. DANIELA NOACK

Übersetzung von Glauben –, dass mit unserem Tod auf Erden nicht alles endgültig zu Ende geht, sondern dass ich mit meiner Existenz über die Grenze des Todes hinausreiche. Wie das dann ausschaut, weiß ich nicht.

Wenn ich auf die biblischen Schriften schaue, dann hat mich eine Stelle immer wieder fasziniert. Da heißt es fast zum Ende nach Hunderten von Seiten zum „himmlischen Jerusalem“ – dem Ort also des ewigen Lebens: „Seht, die Wohnung Gottes unter den Menschen! Er wird in ihrer Mitte wohnen, und sie werden sein Volk sein; und er, Gott, wird bei ihnen sein. Er wird alle Tränen von ihren Augen abwischen:

Der Tod wird nicht mehr sein, keine Trauer, keine Klage, keine Mühsal.“ (Offb. 21, 3 f)

Eigentlich alles sehr schmallippig. Aber doch schon auskunftstark. Überwindung allen furchtbaren Unbills. Dafür dann ewige Geborgenheit und Ruhe. Um solch eine ewige Ruhe geht es ja auch am Totensonntag, wenn wir der Toten und besonders der Opfer von Gewalt und Verbrechen gedenken. Dass die Gewalttäter nicht über ihre Opfer noch nach ihrem Tod triumphieren können. Sondern, dass sie ihnen im Letzten entzogen bleiben. Mindestens diese Hoffnung verbinde ich mit meinem Glauben an die Auferstehung von den Toten.