

Das Tabuthema Tod

Das Sterben und den Tod ins Leben einladen

Rüdiger Standhardt

Es ist ganz einfach: Jeder Mensch wird geboren und jeder Mensch wird sterben. Unklar ist nur, wann wir sterben werden. Und doch ist es gar nicht so einfach, einen gelassenen Umgang mit dem Natürlichsten der Welt zu finden. Viele Menschen vermeiden aus Angst ein bewusstes Wahrnehmen der eigenen Endlichkeit, was zur Folge hat, dass sie nur wenig über das Sterben und den Tod wissen und oft erschrecken, wenn ein Mensch stirbt. Wie könnte ein Ausweg aus dieser Vermeidungsfalle aussehen? Sich mehr über das Sterben und den Tod informieren, mit anderen Menschen darüber reden und die eigene Bestattungsvorsorge konkret in die Hand nehmen. Und wer dies nicht alleine, sondern mit anderen Menschen zusammen tun will, der kann sich in diesem inneren Prozess begleiten lassen, beispielsweise durch das neue Online-Achtsamkeitstraining über das Leben, das Sterben und den Tod mit dem Titel: *Den Tod ins Leben holen, um wirklich zu leben.*

**Wenn man sich mit dem Tod beschäftigt, denken viele,
man liebe sein Leben nicht mehr. Es ist umgekehrt:
Man lebt bewusster und liebt es auch intensiver.**

Dorothea Mihm

Doch blicken wir zunächst einmal zurück und schauen wir, wie es in der *guten alten Zeit* war. Die Menschen starben meist zuhause im Kreise ihrer Angehörigen, und der Tote wurde in den eigenen Räumen aufgebahrt. Die Menschen nahmen sich zum Abschiednehmen Zeit. Oft kam ein Geistlicher ins Haus und es erfolgte eine Aussegnung. Das Ritual der Totenwache war lebendig, und die Dorfbewohner trugen vielerorts den Sarg zum Friedhof. Es war selbstverständlich, dass die Angehörigen ein Jahr lang in Schwarz gekleidet lebten und ihnen Zeit für den Abschied und die Trauer zugestanden wurde. Und natürlich gab es auch Schattenseiten: Die Menschen lebten meist nicht so lange wie die Menschen heute, es gab wenig Spielräume, eine Beerdigung nach den eigenen Wünschen zu gestalten und das Thema „Sterben und Tod“ war fest in der Hand der Kirchen.

Und was hat sich zwischenzeitlich verändert, und wie sieht die *gute neue Zeit* aus? Die meisten Menschen leben heute dank der Hochleistungsmedizin und den besseren Lebensbedingungen viel länger als die Generationen zuvor. Es gibt nicht nur Friedhöfe, sondern auch Bestattungswälder. Eine Beerdigung kann viel individueller und „bunter“ sein als noch vor wenigen Jahrzehnten. Es gibt nicht nur die Möglichkeit einer kirchlichen Beerdigung, sondern selbstverständlich auch die Möglichkeit, durch einen freien Trauerredner

eine andere Form der Beerdigung zu erleben. Die Hospizbewegung und die Palliativmedizin haben Menschen ermutigt, den Tod als wichtigen Teil des Lebens anzunehmen, diese Phase bewusst zu gestalten und durch eine wirkungsvolle Schmerztherapie unnötige Leiden zu vermeiden. Und natürlich gibt es auch heute Schattenseiten: Gestorben wird meist in Krankenhäusern, Alten- und Pflegeheimen sowie in Hospizeinrichtungen, obwohl fast alle Menschen zuhause sterben wollen. Die Toten werden sehr oft schnell „beseitigt“, und meist erfolgt kein ausführliches Abschiednehmen mehr, das heißt, die Toten werden nicht selten von Bestattern noch in der Nacht abgeholt, oder die Toten werden im Krankenhaus umgehend in den Kühlraum gebracht. Das alles hat zur Folge, dass der Tod unsichtbar ist. Sprachlosigkeit hat sich ausgebreitet und eine bewusste Kultur des Abschiednehmens ist verloren gegangen. Stattdessen erleben wir den Tod in einer distanzierten Form, beispielsweise im Fernsehen beim sonntäglichen Tatort oder beim Lesen von Krimis. An unserem Verhalten wird deutlich: Einerseits fasziniert uns der Tod, andererseits wollen wir uns den Tod vom Leibe halten, weil er uns Angst macht. Und offensichtlich ist auch: Wir sind unsicher und wissen nicht, wie wir unsere Angst überwinden und wie wir den Tod in unser eigenes Leben holen können.

**Wir halten es für selbstverständlich, eine Hochzeit
mindestens ein Jahr im Voraus zu planen. Warum denken
wir nicht ähnlich beim Abschied, dem „Abschlussball“ des Lebens,
der letzten gemeinsamen Feier mit einem Menschen,
der uns im Leben so viel bedeutet hat?**

Fritz Roth

Nachfolgend erläutere ich fünf Wege wie es möglich ist, sich dem Tabuthema Sterben und Tod Schritt für Schritt anzunähern:

- Ein erster Einstieg könnte darin liegen, ein paar interessante Bücher zu diesem Thema zu lesen, beispielsweise das ausgezeichnete Buch „Über das Sterben“ vom Mediziner Gian Domenico Borasi, das Buch „Die fünf Geheimnisse, die Sie entdecken sollten, bevor Sie sterben“ von John Izzo und das Buch „Die sieben Geheimnisse guten Sterbens“ von Dorothea Mihm.
- Eine weitere Annäherung besteht darin, alles aufzuschreiben, was einem zum Thema Sterben und Tod einfällt. Alle Erfahrungen, Überlegungen, Gefühle und Fragen – kurzum: alles, was uns innerlich beschäftigt und worüber wir meist nicht reden. Nach dieser Selbsterforschung kann uns ein persönliches Gespräch mit einem Freund oder einer Kollegin tiefer in das Thema führen. Viele Menschen, die dies gewagt haben, sind berührt davon, dass sie mit diesem existenziellen Thema nicht alleine stehen.
- Ganz konkret wird es dann, wenn die eigene Sterbe- und Bestattungsvorsorge auf den Weg gebracht wird. Für das Thema der persönlichen Vorsorge ist das Buch von der Verbraucherzentrale NRW (Herausgeber), Jan Bittler / Carina Frey / Heike Nordmann / Wolfgang Schuldzinski „Das Vorsorge-Handbuch. Patientenverfügung. Vorsorgevollmacht. Digitaler Nachlass. Betreuungsverfügung. Testament“ eine große

Unterstützung. Bei der Bestattungsvorsorge ist hilfreich, ein oder zwei Bestatter vor Ort zu besuchen und sich ausführlich beraten zu lassen.

- Ein Weg besteht darin, im Internet das Thema zu erforschen und beispielsweise folgende Stichworte aufzurufen: Hospizbewegung, Palliativmedizin, Freitodbegleitung, Todesfall-Checkliste, tibetisches Totenbuch, Basale Stimulation, Bestattungswälder, kreative Urnen und Trauerredner.
- Und ein weiterer Zugang zum Thema besteht darin, verschiedene Friedhöfe und Bestattungswälder aufzusuchen, an einem Tag der offenen Tür ein Krematorium anzuschauen oder das Museum für Sepulkralkultur (Begräbniskultur) in Kassel zu besuchen.

Wer sich ein Leben in Fülle wünscht, der kommt nicht umhin, sich dem *ganzen* Leben zuzuwenden und auch das Sterben und den Tod *willkommen zu heißen*. Wer dies jedoch vermeidet, darf sich nicht wundern, dass durch die Verdrängung das Leben mühsamer erlebt wird, als es tatsächlich ist. Was braucht es, um das Sterben und den Tod in das eigene Leben zu holen? Vor allem Neugierde, Offenheit, Forschergeist und den Mut zur Kommunikation mit anderen Menschen über dieses persönliche, herausfordernde und befreiende Thema.

**Im Angesicht des Todes erkennen die Menschen,
worauf es wirklich ankommt. Und die Frage drängt sich auf:
Was können wir tun, um diese Erkenntnis für uns selbst zu erreichen,
bevor es ans Sterben geht?**

Gian Domenico Borasio



Forum Achtsamkeit
Institut für Ausbildung, Training und Coaching

Rüdiger Standhardt
Schützenstraße 61
35398 Gießen
Tel.: 06 41 / 49 36 05
Mobil: 0160 / 84 61353
info@forumachtsamkeit.de
www.forumachtsamkeit.de