

Über das Leben und den Tod

*Sie kommen und andere kommen,
und dann gehen sie, und die anderen gehen.
Tag und Nacht ein stetes Hin und Her.
Von woher kommen sie?
Wohin gehen sie?*

Lalla (* um [720](#); † um [790](#)) indischer Astronom und Mathematiker.

Stellen Sie sich vor, Sie müssten in drei Monaten sterben. Was würden Sie tun?

Fast alle Menschen, denen ich diese Frage gestellt habe, reagierten mit echter Empörung: „Ach, hör doch auf solche dummen Fragen zu stellen! So was fragt man doch nicht!“ Wieso eigentlich nicht? Wieso spricht man heute darüber nicht? Sind wir unsterblich geworden? Sicherlich nicht.

Aber der Tod wird heute auf allen Ebenen verdrängt und wenn man konkret mit dem eigenen Tod konfrontiert wird, ist man plötzlich völlig auf sich selbst gestellt. Sterben wird sozusagen eine Privatangelegenheit. Einige Menschen ignorieren und verleugnen den Tod bis zum Schluss, andere fangen erst dann an, sich damit zu beschäftigen. Und stellen fest, dass es fast nichts gibt, auf das man zurückgreifen könnte.

Noch vor wenigen Jahren lachten wir etwas schief, wenn unsere Omas ihre letzte Garderobe vorbereiteten. Es wurde ausführlich mit Verwandten gesprochen, welches Kleid, Schuhe, welcher Schmuck auf dem letzten Weg getragen werden sollte. Es war sehr wichtig, welche Farbe das letzte Kleid haben würde. Wir schauten etwas beklommen zur Seite, na ja, alte Leute halt. Wir würden ganz anderes sein und wir sind ganz anders geworden. Wir sprechen nicht mehr über die Farbe unseres letzten Kleides. (?) Heute sprechen wir über einen würdigen Tod.

Was ist ein würdiger Tod? Jeder von uns versteht darunter etwas anderes. Der Staat versteht darunter eine palliative Medizin bis zum letzten Atemzug. Die Privatpersonen gehen ihren eigenen kurzen oder langen Leidensweg, mehr oder weniger entmündigt. Oder sie pilgern in die Schweiz, um da auf einem Parkplatz an einem Todescocktail zu sterben, ohne Schmerzen, aber mit der Kontrolle über den eigenen Tod.

Ganz am Anfang meiner Heilpraktikertätigkeit haben mich meine Patienten über den Tod gefragt. Ich habe munter über den Weg erzählt, den man zu Ende gehen soll, trotz allem.

„Und sie, sie selbst können ihren Weg zu Ende gehen? Und wieso, wieso um Gottes Willen, sollte man diesen Weg voller Schmerz und Leiden zu Ende gehen?“ – bohrten meine Patienten weiter. Ich musste damals ehrlich antworten: ich wisse es nicht genau.

Ich wusste nur eine Sache – in dieser Welt gibt es keine Zufälle und man darf nicht einfach so über Leben und Tod entscheiden. Natürlich suchte ich nach Antworten, natürlich hatte ich Zweifel an meiner Überzeugung, dass man den Lebensweg zu Ende gehen müsse. Aber ich hatte Glück, ich durfte ein Praktikum machen. Ein Praktikum in einem Schweizer Hospiz. Das Hospiz „Lighthouse“ in Zürich existierte damals bereits seit fast 13 Jahren. Wie viele Menschen die Schwelle des Hauses betreten haben und nicht mehr nach Hause gekommen sind, weiß ich nicht genau. Hunderte, Tausende vielleicht...

Ich war einen Monat und zehn Tage in diesem Haus. Ich habe dort ein Praktikum gemacht, um für mich selbst alle diese Fragen zu beantworten. Fast alle Menschen, die ich dort als

Bewohner kennen gelernt habe, sind inzwischen tot. Das Praktikum erwies sich für mich als Praktikum für das Leben.

In einer stillen Straße mitten in Zürich steht ein gewöhnliches, dreistöckiges Haus. Das Leben um das Haus herum nimmt seinen gewöhnlichen Lauf: die Menschen gehen arbeiten, die Röhren in der Straße werden neu verlegt, irgendwo schreit ein Kind. Das Haus sieht auf die ganze Hektik mit dem wortlosen Blick der Fenster. Vor dem Haus ist ab und zu ein Wagen des Bestattungsunternehmens zu sehen. Das Haus ist ein Hospiz und in ein Hospiz kommen Menschen, um ihre letzten Tage zu verbringen, zum Sterben.

Helena hatte eine furchtbare Angst. Nicht vor dem Tod, nein - vor den Schmerzen, die der Tod in letzten Stadium des Krebses mitbringt. Fast alle Ihre Verwandten sind an Krebs gestorben und einige haben sehr gelitten.

- „Was sitze ich da“, sagte sie immer wieder, - „und worauf warte ich?“

- „Auf Schmerzen“, - antwortet sie sich selbst

- „Ach, es wäre doch besser gewesen, wäre ich zu „Exit“ gegangen und das war's. Eine Spritze und vorbei. Und jetzt sitze ich hier und warte. Es muss schneller geschehen.“

„- Helena“, - versuchte ich es ganz sanft. „Alles kommt zu seiner Zeit. Du hast eine Entscheidung getroffen. Du bist hier und du hast, meiner Meinung nach, eine gute Entscheidung getroffen. Wir sind nur Gäste in dieser Welt und wenn man nach Hause geht, dann sagt man doch Danke für alles, nimmt sozusagen Abschied ...“

„- Abschied, Abschied“, - brummte sie. „Ich habe schon Abschied genommen“, -sagte sie brüsk.

Es war ein wunderschöner Herbsttag, einer von diesen, wo alles stimmt. Blauer Himmel, goldene Sonne, prächtige Farben und Wind. Ich habe Helena überredet ein Spaziergang zu machen. Einmal um den Block. Wir gingen sehr langsam. Helena betrachtete die Blätter, Wolken, genoss den leichten kühlen Wind. Sie war schon ziemlich schwach. Sie erzählte, dass sie es früher so gemocht habe, spazieren zu gehen, zu kochen. Und jetzt konnte sie weder kochen noch spazieren.

„- Ach“, - sagte sie, „weißt du, die Krankheit nimmt dir alles weg, alles was du früher gern gemacht hast und am schlimmsten ist, dass sie dir deine Seele wegnimmt“.

Von diesem Tag ging es nur bergab. Sie wollte nicht mehr essen. Sie hat nur gefrühstückt und sehr sorgfältig darauf geachtet, dass sie bloß nur eine Scheibe Brot bekommt, auf keinem Fall zwei.

In ihrem Zimmer standen Familienfotoalben – alte, braune Bände, die wir von unseren Omas kennen. Sie hat mir an diesem Nachmittag ihr ganzes Leben erzählt.

Drittes Kind in einer einfachen Familie, die für ihr Überleben immer hart arbeiten musste. Drei kleine Kinder – zwei Jungs und ein kleines Mädchen. Das Mädchen hat eine große Schleife im blonden Haar.

„- Weißt du, meine Mutter war sehr streng. Ich war das dritte Kind, ein Mädchen, halt nichts Besonderes. Nur Opa hat mich immer verwöhnt. Er hat mich in die Stadt genommen und kaufte mir heimlich Süßigkeiten. Nicht viel, aber ich war seine Lieblingsenkeln.“ Von vergilbten Fotos guckten streng und seriös längst verstorbene Menschen.

„- Dann kam der Krieg. Das Land hatte Schwierigkeiten mit der Lebensmittelversorgung und dann kam dieser Erlass, dass jede freie Fläche mit Kartoffeln bepflanzt werden sollte. Wir hatten um unser Haus herum schöne Blumenbeete. Mein Vater hat alle Blumen durch Kartoffeln ersetzt. Aber ein Beet mit Begonien hat er stehen lassen. Das ist unsere Hoffnung, -hat er gesagt.“ Auf dem Bild stehen drei brave Kinder und hinter ihnen ein Feld mit Kartoffeln und in der Mitte ein kleiner Hügel Begonien.

-„Ja“, - sagte Helena. „Es war unsere Hoffnung, dass eine bessere Zeit kommt. Und ich ... Ich habe diese Hoffnung verloren.“

Helena hat am Montag angefangen zu sterben. Am Nachmittag hat sie noch mit Verwandten gesprochen. Abends lag sie in ihrem Bett und war schon weit, weit weg. Sie erkannte mich nicht mehr, ihr Blick war an mir vorbei gerichtet. Sie sah etwas, was nicht für mich vorgesehen war. Sie atmete schluckweise. Ich saß an ihrem Bett und wartete angstvoll auf jeden Atemzug. Ja, ich hatte Angst. Ich hatte mit ihr gesprochen, ich habe sie kennen gelernt und ich wollte nicht, dass sie geht und ich war noch nie in meinem Leben alleine, wenn jemand gestorben ist. „Helena, bitte, tue mir das nicht an“, - habe ich immer wieder geflüstert. Sie hat mir das nicht angetan. Sie starb am Mittwoch, um halb zehn morgens, ich hatte keine Schicht. Ihre Töchter waren bei ihr. Sie lag da ohne Falten, ganz jung habe ich mir sagen lassen ...

Sie durfte nie ihren Weg gehen, sie war das dritte Kind und sie war ein Mädchen. Für ihre Ausbildung hatte ihr Vater damals kein Geld. „Es ist nichts mehr da, - sagte er einfach. Und du brauchst die Ausbildung sowieso nicht. Du bist ein Mädchen.“ Sie ist ihr ganzes Leben lang die Wege gegangen, die andere für sie ausgesucht haben. Aber jetzt geht sie ihren eigenen Weg ...

Er rauchte immer in der Küche und auf meine Frage „Wie geht es dir?“ hat er immer geantwortet: „Bestens“. Eigentlich, medizinisch gesehen, durfte er nicht rauchen. Aber wenn du schon auf den Tod wartest und zwei Chemotherapien hinter dir hast...

Philip hatte einen kahlen Kopf und war unglaublich dünn. Er sass in seinem Rollstuhl und sah wie ein Spatz aus. So ein aufgeplusterter Spatz auf einer Stange. Er mochte nicht, wenn jemand sein bitteres Schicksal zu beweinen begann. Dann schnaubte er kurz und wollte sofort in sein Zimmer. Ich habe nie gehört, dass er jemandem die Leviten gelesen hat. Aber mir hat er einmal gesagt: „Weißt du, ich habe gut gelebt. Natürlich, wäre es nicht schlecht noch ein bisschen hier zu bleiben, aber wenn es nicht geht, dann soll es so sein.“

Er kam in das Haus am Ende des Sommers, hat sich umgesehen und sagte fest: „Bis November bin ich von hier weg“. November stand vor der Tür.

Philip saß in seinem Rollstuhl, rauchte jeden Tag in der Küche und hat brav und munter gelogen. Es gehe ihm doch bestens.

An diesem Morgen ging es ihm überhaupt nicht gut. Er saß wie ein Häufchen Elend auf seinem Bett. Seine Hände zitterten, eine Pflegerin musste für ihn alle seine intimen Sachen erledigen. Er schämte sich, guckte zur Seite und in seinen Augen stand so ein unendliches Leiden. „Philip, was kann ich für dich tun?“ - platzte aus mir heraus. Er schaute mich mit seinen großen, mit Leid erfüllten Augen. „Beten“, - war seine Antwort.

Und ich habe für ihn gebetet, an seinem Sterbebett. Er war nicht mehr ansprechbar, sein bester Freund war gekommen, um ihm in seiner letzten Stunde beizustehen. Ein grauer Morgen hing in der Stadt, der Tag hat gerade begonnen. In einem Zimmer starb ein Mensch. Er starb ganz leise, nur sein bester Freund weinte laut und bitter. „Philip, Philip, hörst mich, - versuchte er es stets aufs Neue.

Für Philip konnte ich nichts mehr tun, aber sein bester Freund brauchte mich. Ein gestandener Mann mit grauen Haar und roten, verweinten Augen saß am Tisch und trank gehorsam seinen Kaffee. Er war jetzt ganz alleine zurückgeblieben. Alle seine Freunde waren inzwischen tot. Krebs. Und was sollte er jetzt alleine tun? Er schaute mich an und wartete auf eine Antwort. Es musste doch eine Antwort geben.

„Weißt du, - ich habe meine ganze Kraft in diese Worte gelegt, - du gehst jetzt nach Hause, schläfst ein bisschen, dann stehst du auf und erledigst verschiedene Sachen für Philip. Dann kommt ein neuer Tag und mit ihm kommen in dein Leben neue Menschen, gute Menschen, wie du. Du wirst nicht alleine sein.“

Er hat mir geglaubt, ich habe mir geglaubt, weil jeder von uns eine Hoffnung haben muss: auf bessere Tage, auf das Leben. Es sind keine leere Wörter, wenn man sagt, dass das Leben immer weitergeht. Es nimmt dich mit, oder du nimmst es, wie es ist, mit. Nur unseren Schmerz nimmt uns keiner weg und es ist gut so. Es ist ein Teil von uns, es ist ein Teil von unseren Lieben. Das Leben halt...

Als ich zum ersten Mal meinen Dienst im Hospiz angetreten habe, bekam ich einen ausführlichen Rundgang. Hinter jeder Tür gab es für mich was Neues. Da ist die Wäschekammer, da sind die Medikamente und so weiter. Ich wurde auch allen damaligen Bewohnern vorgestellt. Sie sahen mich alle neugierig an. Außer einem. Vor seine Tür hatte meine Begleiterin zuerst eine Erklärung abgegeben.

„- Nimm es nicht persönlich, aber er spricht sehr selten und behandelt dich, als ob du Luft wärest. Er ist so und meint es eigentlich nicht böse.“ Im halbdunklen Zimmer lag ein junger Mann, 27 vielleicht. Er beachtete uns nicht, sondern sah sehr interessiert fern. Es lief irgendeine Talkshow... Eine Kerze brannte mit leisem Knistern und der Bewohner des Zimmers war sehr unzufrieden mit unserem Besuch. Er brummte was Unverständliches und wartete ungeduldig, dass wir weggehen.

Ich habe ihn nachher nur paar Mal gesehen. Er sprach nur das nötigste: „Bitte Cola, bitte das Bild von seiner Freundin so auf dem Tisch zurechtrücken, dass er es von einem bestimmten Winkel aus sehen konnte. Und immer, ununterbrochen, lief das Fernsehen.

„Ach du meine Güte“, - dachte ich. Wie kann man 24 Stunden am Tag diesen Blödsinn ertragen. Wenn ich sterben würde, dann würde ich bestimmt meine letzte Tage nicht mit Fernsehen verbringen.“ Aber es ging nicht um mich. Es ging um ihn. Er starb und das war sein Abschied von dieser Welt. Das habe ich nach seinem Tod verstanden.

Auf seiner Abschiedskarte mit Kakteen stand, dass keiner zu seinem Begräbnis Blumen bringen soll. Es ist besser, wenn dieses Geld zu Gunsten des Hospizes verwendet würde. Das verbliebene Geld aus seinem Vermögen hat er dem Hospiz vermacht.

Tage vergingen ... Neue Bewohner kamen, einige hatten noch Hoffnungen, die anderen gingen für immer.

Ich habe sie nie kennen gelernt. Als sie ins Hospiz kam, hatte ich keinen Dienst, als sie starb, habe ich gerade meinen Dienst begonnen.

Es gibt in diesem Hospiz einen Brauch. Wenn jemand in diesem Hause stirbt, wird eine große, weiße Kerze in Eingangsbereich eingezündet. Dazu legt man ein Buch aus, wo jeder auf einer gewidmeten Seite seine Gedanken über den Verstorbenen aufschreiben kann. Aber man muss zuerst so eine Seite vorbereiten. Den Namen, Geburtsdatum, Todestag...

Diesmal sollte ich so eine Seite machen. Ich saß am Tisch, bunte Stifte lagen vor mir, vor einer weißen Seite und ich dachte nach. Ich kannte die Frau nicht, ich wusste nicht einmal, ob sie vielleicht keine blaue Farbe mochte, oder die Grüne lieber hatte. Ich wusste nur zwei Dinge: wann sie geboren wurde und wann sie gestorben ist. Und jetzt musste ich den letzten Strich unter ihr Leben setzen. Ich schaute aus dem Fenster, es war ein Novembertag, kalter Wind trug bunte Blätter durch die Gegend, meine Hand griff nach dem orangen Stift. Die Seite ist für sie sehr bunt geworden, wie der Herbsttag, an dem sie gestorben ist.

Spät nachmittags ging ich nach Hause, im Flur brannte die Kerze, auf mich guckte ihre bunte Herbstseite. „Die Erde soll für dich weich, wie ein Federbett sein“ ist mir plötzlich durch den Kopf gegangen. Das sagte meine Oma immer, wenn jemand starb.

Wir sind daran gewöhnt zu planen. So ist das Leben heutzutage. Wir planen alles: unsere Karriere, unsere Hochzeit, die Geburt der Kinder. Nur der Tod bleibt ungeplant.

Sophie wurde kalt erwischt. Sie hat alles geplant. Noch fünf Jahre wird sie arbeiten, dann kommt die Pension, freie Zeit. Und im Job gab es so viel zu tun, neue interessante Projekte, neue Ideen. Dann ganz plötzlich kam die Diagnose: Krebs, inoperabel...

„Ich habe den Ausdruck wie „aus heiteren Himmel“, damals zum ersten Mal richtig verstanden“ – sagte sie. Sie lag ganz blas in ihrem Bett und sprach nicht für mich, sondern für sich selbst. Sie vergaß ständig meinen Namen, wirkte ganz apathisch und schlief fast den ganzen Tag. Aber eine Frage quälte sie ständig: Wofür wurde sie so bestraft? Sie hatte ihr ganzes Leben hart gearbeitet, versuchte immer das Richtige zu tun, glaubte an Gott. Und Jetzt schickt er ihr so ein Ende, solche Schmerzen... Wofür?

Die Antwort wusste ich auch nicht. Ich konnte ihr nur sagen, dass Gott uns gar nichts schickt, das wir immer eine Wahl haben, das wir immer entscheiden können, ob wir diesen Weg gehen oder den anderen. Sie schwieg sehr lange und es wurde mir sehr unbehaglich. Hatte ich überhaupt das Recht, so etwas einer Sterbenden zu sagen? Endlich schaute sie mich an. Direkt in die Augen, ich glaube, so schauen können nur Sterbende oder schwer kranke Menschen, wenn sie nichts mehr zu verstecken brauchen. „Weißt du, - flüsterte sie - ich habe ganz wenig Liebe in meinem Leben gehabt. Ja, wir suchen uns alles selbst aus.“

Ich habe sie noch von ihrem Tod gesehen. Kalter Schweiß lief ihr runter, sie fasste aus letzter Kraft den Haltegriff über dem Bett, als ob es ihr letzter Halt in diesem Leben gewesen wäre. Im Flur weinte ihre Tochter. Sie wusste, was mit ihrer Mutter geschieht, aber sie konnte nicht im Zimmer bleiben – zu viel Unausgesprochenes, zu viele Verletzungen, zu wenig Verständnis...

Sophie starb zwei Tage später, ihre Tochter war bei ihr...

Als ich im „Lighthouse“ das Praktikum machte, hat jeder von meinen Bekannten besorgt gefragt: „Bist du in Ordnung? Das ist doch sicher sehr belastend. Und wie kann man da überhaupt arbeiten?“

- „Eigentlich ganz gut“, -sagte ich immer. „Und mir geht es auch gut.“

Ich glaube, dass sie sich alle ernsthaft Sorgen um mich machten. Aber mir ging es gut. Wieso? Weil ich in diesem einen Monat so viel gelernt habe, weil ich auf alle meine Fragen Antworten bekam.

Was habe ich gelernt? Ich habe gelernt, dass jeder von uns seinen eigenen Tod stirbt, jeder nimmt seinen Abschied. Der Tod macht den Mensch nicht besser. Wir sterben wie wir leben. Noch vor vierzig Jahren ist unser Umgang mit dem Tod anderes gewesen. Jeder wusste, wenn jemand aus der Nachbarschaft gestorben war. Dann kamen die Menschen persönlich, um ihr Beileid auszusprechen, es wurde Hilfe angeboten, es wurde gemeinsam getrauert. Heutzutage haben wir dafür keine Zeit. Wir müssen Kinder erziehen, den Job erledigen, immer gut gelaunt sein und am Ball des Lebens bleiben. Und wenn so weit ist, dann sollen wir plötzlich würdig sterben. Und weil es nicht geplant ist, kommt es eben plötzlich oder unvermeidlich über uns.

Der würdige Tod ist ein einfacher und komplizierter Begriff gleichzeitig. Jeder versteht ihn auf seine Art. Man kann in einem Krankenhaus sterben, man kann im Kreise seiner Liebenden sterben, man kann viele Medikamente auf einmal schlucken. Aber heute muss jeder für sich selbst entscheiden, weil wir nicht darüber sprechen. Weil wir den Tod nicht planen. Die Entscheidung wird allein oder im engsten Kreise getroffen.

Und was ist mit uns, die am Leben bleiben, wie sollen wir damit fertig werden, dass jemand plötzlich aus unserem Leben verschwindet und auf einem Schweizer Parkplatz tot aufgefunden wird? Was ist mit denen, die vielleicht nicht mehr selbst entscheiden können?

Ja, jeder sollte selbst entscheiden, was für ihn würdig ist, aber vielleicht besteht der erste Schritt zu einem würdigen Tod darin, dass wir aufhören zum Thema Tod zu schweigen. Eine würdige Sache sollte nicht verschwiegen werden. Würde kann nicht ohne Stimme bleiben.

Stellen Sie sich vor, in drei Monaten müssten Sie sterben. Was würden Sie tun?

Swetlana Li
Heilpraktikerin Gießen