



Frank Pape

TOD sicher

Wie das Wissen um das
Sterben das (Weiter-)Leben
leichter macht



*Ich widme dieses Buch all den Menschen,
die mir bei meiner täglichen Begleitung
von Sterbenden und Schwerstkranken beistehen.*

Danke, dass es Euch gibt!

Hinweis

Der folgende Text ist ein erzählendes Sachbuch und behandelt die verschiedenen Arten des Sterbens sowie deren Hintergründe und Auswirkungen auf Betroffene und Angehörige.

Die Inhalte sind bewusst sachlich und wertfrei dargestellt, können jedoch dennoch emotional belastend, verstörend oder retraumatisierend wirken.

Bitte beachte, dass Themen wie Tod, Sterben und Trauer bei manchen Leser*innen starke Gefühle auslösen können.

Wenn du dich aktuell nicht stabil fühlst, entscheide bitte selbst, ob und wann du diesen Text lesen möchtest – es ist jederzeit in Ordnung, eine Pause einzulegen oder den Text einfach später weiterzulesen.

Du findest auf den letzten Seiten verschiedene Anlaufstellen mit Hilfsangeboten.

Achte gut auf dich!

Inhaltsverzeichnis

1. Das Einzige, was todsicher ist ...	11
2. Die acht Arten des Sterbens.....	15
1. »In Liebe und Dankbarkeit nehmen wir Abschied ...« – Der Alterstod.....	17
2. »Gekämpft – gehofft – gelitten ...« – Der Krankheitstod.....	32
3. »Wir müssen Ihnen leider eine schlechte Nachricht überbringen ...« – Der Unfalltod	73
4. »Abschiede, die man selbst wählt, fallen schwer« – Der Suizid	86
5. »Der Tod ordnet die Welt neu« – Totschlag und Mord.....	107
6. »Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar ...« – Der pränatale Tod.....	124
7. »Ein ewiges Rätsel ist das Leben ...« – Der Tod durch Vermisstenmeldung.....	142
8. »Du bist nicht mehr dort, wo du warst ...« – Der Kriegstod.....	146
3. »Am Ende wird alles gut. Und wenn es nicht gut ist, ist es noch nicht das Ende.« – Resümee.....	155
Anhang: Hier ist Hilfe zu finden.....	169
Ein kurzer Dank.....	187
Was ich euch wünsche ...	189

Liebe Leserinnen und Leser,

der Tod gehört zu unserem Leben. Dieses Buch soll ein Verständnis dafür schaffen, was in Betroffenen und Angehörigen vorgeht. Als Sterbegleiter gab es bei mir viele Momente, in der die Unsicherheit, das Richtige zu tun, und Zweifel, ausreichend da zu sein, aufgekommen sind. Im Laufe der Jahre gab mir die Praxis viel Sicherheit darin, den Betroffenen und Angehörigen in ihren schwersten Stunden des Lebens zur Seite zu stehen.

*Vielleicht hilft auch dir, liebe*r Leser*in, ein Blick in die Situation in ruhigen Momenten, etwas Sicherheit zu gewinnen. Das Ziel des Buches ist, Menschen, die freiwillig helfen wollen, und Menschen, die unfreiwillig zu Helfenden werden, mit praktischem Wissen zu unterstützen. Es zeigt, welche Gefühle und Gefahren in diesen Sterbeprozessen »normal« sind und wie Helfende darauf reagieren können.*

The background of the slide is a solid light gray. It is decorated with several large, stylized white flower petals. These petals are drawn with simple black outlines and have a fan-like shape with many fine lines radiating from the center to the edges, giving them a delicate, paper-like appearance. They are scattered across the slide: one large petal in the top left, another in the middle right, and two more in the bottom left and bottom right corners.

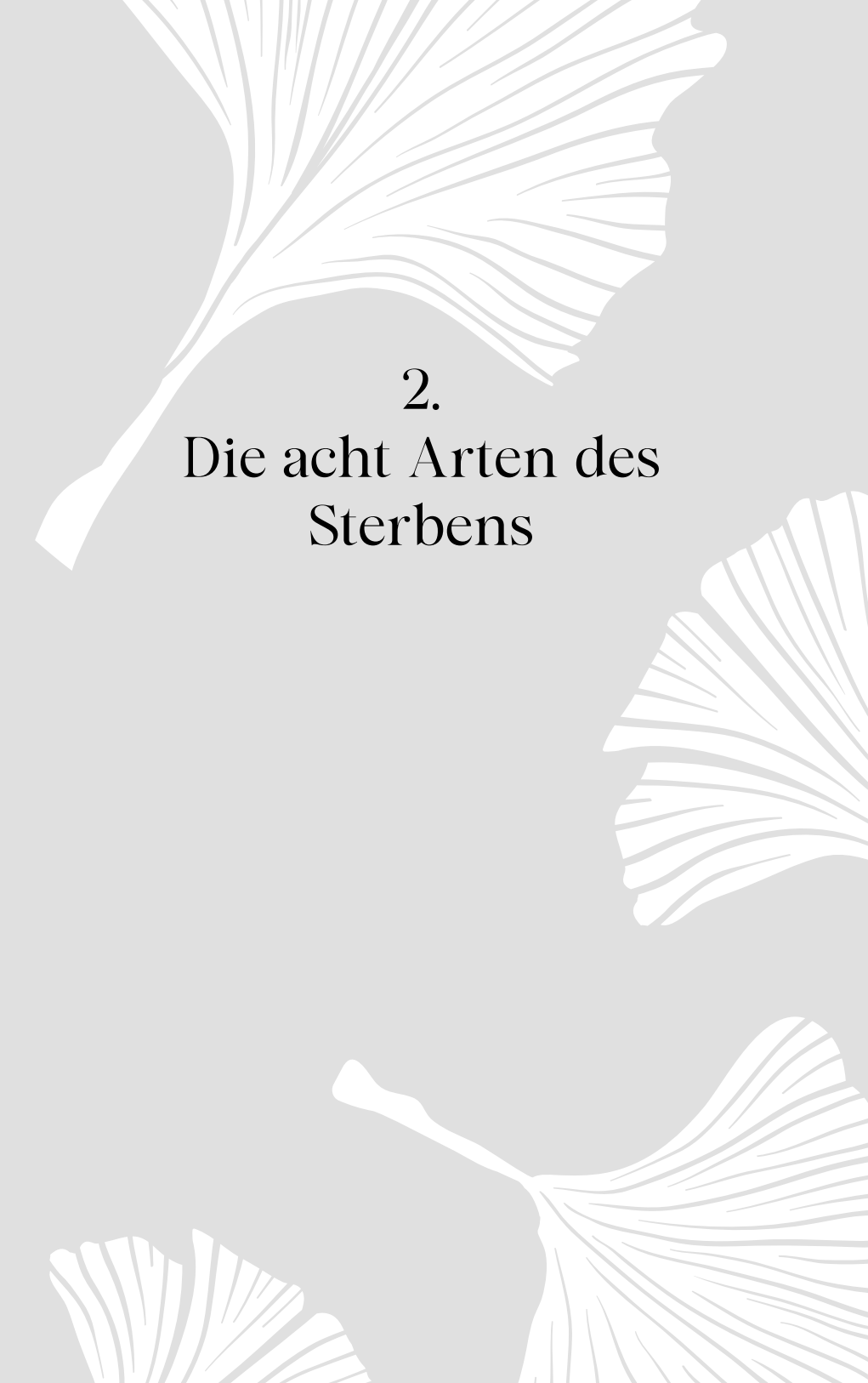
1.
Das Einzige, was
todsicher ist ...

Im Laufe des Lebens fangen wir an zu begreifen, dass, wer das Leben wirklich verstehen möchte, nicht umhinkommt, dessen Ende eine Bedeutung zu geben. Ganz gleich, wie alt wir werden, was wir erreichen oder nicht erreichen werden, wie gut oder weniger gut wir unsere Zeit genutzt haben oder was wir besitzen, am Ende werden wir sterben. Was bleibt, ist eine Erinnerung an uns und für die meisten von uns ein liebendes soziales Umfeld, das sich mit unserem Ende beschäftigen wird.

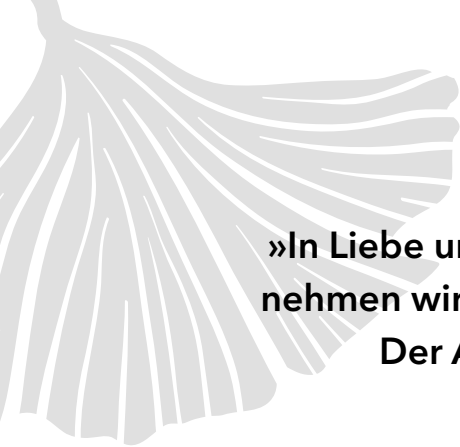
Nun ist der Tod mit seinen Nebenwirkungen nicht immer einfach zu begreifen. Uns allen ist klar, dass er das Ende unseres irdischen Lebens mit sich bringt. Was danach kommt, hängt dagegen von unserem Glauben und unseren Hoffnungen ab. **Dass wir nicht beweisen können, dass da noch etwas auf uns wartet, muss jedoch nicht bedeuten, dass da nichts ist.** Wir können bis heute nicht erklären, warum eine Hummel mit einem überproportionalen Gewicht zur Flügelgröße fliegen kann, aber sie kann es. Auch wenn der Vergleich banal wirkt, zeigt er, dass wir manchmal damit leben müssen, dass das Leben so ist, wie es ist. Und wenn uns unser Glaube und die Hoffnung auf einen Platz im Himmel dazu verleitet, jeden Tag den Versuch zu unternehmen, ein friedvolles Leben zu führen, hat dies doch zumindest niemandem geschadet.

Wenn wir über unseren Glauben, wie auch immer er aussehen mag, sprechen, bezieht jeder von uns diesen, wie auch seine Ängste, auf sich persönlich. Auf den nächsten 192 Seiten betrachten wir die acht Arten des Sterbens genauer und werden erkennen, dass unsere eigene Liebe, unser Glaube, unsere Hoffnung, unsere Angst, unsere Haltung, unser Schmerz und unsere Einsamkeit eine viel größere Bedeutung für unsere Hinterbliebenen haben werden, als vielen von uns bewusst ist.

Tatsächlich ist es wie mit vielen Dingen im Leben: Wenn wir sie einmal durchdrungen haben, erscheinen sie uns fast zu logisch und offensichtlich, um sie nicht viel früher erkannt zu haben. Jedem von uns ist klar, dass wir sterben werden. Aber nur wenigen von uns ist klar, dass dieses Ableben in nur acht möglichen Szenarien stattfinden kann und dass jede dieser acht Szenarien für unser soziales Umfeld unterschiedliche Bedeutungen haben wird. Und doch wird jeder Tod auf seine Art und Weise einzigartig sein.

The background of the page is a solid light gray. It is decorated with several stylized white ginkgo leaves. One large leaf is in the top left corner, another is on the right side, and two more are at the bottom. The leaves have a fan-like shape with many fine, radiating lines representing veins.

2. Die acht Arten des Sterbens



1.

»In Liebe und Dankbarkeit nehmen wir Abschied ...« – Der Alterstod

Biologisch erklärt ist der Alterstod das Ergebnis einer allmählichen Abnahme von Zell- und Organfunktionen, die den Körper nicht mehr in der Lage lassen, Lebensprozesse aufrechtzuerhalten.

Wenn Menschen im hohen Alter sterben, fällt es Außenstehenden daher leichter, diesen Tod als natürlichen Gang am Ende des Lebens, als »gerechten Alterstod«, zu bezeichnen.



Als Sterbebegleiter und Seelsorger durfte ich vor vielen Jahren eine hochbetagte Dame in einem Altenstift auf ihrem letzten Weg begleiten. Bis wenige Monate vorher war sie mit ihren 98 Jahren noch immer gut zu Fuß gewesen und geistig mit viel Witz und brillanten Lebensweisheiten ausgestattet. Vor 15 Jahren befanden ihre Kinder, dass sie nach einem Sturz und dem daraus resultie-

renden Oberschenkelhalsbruch nicht mehr allein in ihrem Landhaus wohnen könnte. 50 Jahre war sie die »Prinzessin« ihres Mannes gewesen und lebte mit ihm, den Hühnern, einem Hund, ihrer 21-jährigen Stute und den freiwillig zugezogenen Eichhörnchen zwischen den Feldern in einem schönen Bauernhaus zwischen alten mächtigen Eichen.

Es muss die Zeit nach dem Krieg gewesen sein, als die beiden sich kennenlernten. Ein Land in Schutt und Asche mit einem Volk, das sich nach Frieden und Freude sehnte. So lernten die beiden sich bei der Feldarbeit kennen, gingen zusammen aus und verbrachten seit jeher fast jeden Tag miteinander. 50 Jahre las ihr Ehemann ihr ihre Wünsche von den Lippen ab, bewunderte ihre Augen und lauschte ihrer Stimme, wenn sie beim Kochen sang. Sie durchlebten die schwierigen Jahre der Nachkriegszeit, erfreuten sich nach getaner Arbeit an einer guten Mahlzeit und liebten beide den Jazz.

Als sich das erste Kind mit morgendlicher Übelkeit schon einmal bemerkbar machte, zogen sie aus ihrer kleinen Stadtwohnung eines Vierfamilienhauses aufs Land, kauften

für wenig Geld einen zerbombten Hof und schufen sich ihren zukünftigen Lebensort. Es dauerte seine Zeit; doch wer genau hinsah, erkannte, dass sie Woche für Woche mit der Renovierung vorankamen.

Das Dach des Hauses wurde abgedeckt, die Balken erneuert und mit Stroh gedämmt, die Dachpfannen wurden, so gut es ging, ersetzt, und geschlafen wurde in der alten Scheune. Aus einem Kind wurden zwei. Und so verbrachten sie ihr Leben mit Kindern und später Enkelkindern im Sommer in ihrem Garten und genossen im Winter die Kaminabende.

So verging das Leben der Frau mit vielen schönen und manch traurigem Moment. Im Laufe des Älterwerdens beerdigte sie ihren geliebten Mann mit 84 Jahren, ihre Tochter mit 73 Jahren, ihren Sohn mit 76 Jahren und manchen Freund und Lebensbegleiter. Nun war sie 98 Jahre alt, reich an Erinnerungen, aber einsam zurückgeblieben in einer Welt, die die Menschen ihrer Zeit hinter sich gelassen hatten.

Der Alltag forderte ihr heute mehr ab als in jungen Jahren, einige wenige tägliche

Schritte im Garten des Wohnstifts und das Alltägliche lenkten sie einige Stunden von ihrer Sehnsucht ab. Und sie machte kein Geheimnis daraus, dass sie des Lebens müde geworden sei. Sie sagte immer: »Wenn es so weit ist, soll es gut gewesen sein; es wäre nur schön, wenn der Herr mich nicht vergessen würde.«

Als sie einige Monate später friedlich von einer auf die andere Nacht eingeschlafen ist, war keiner ihrer Liebsten bei ihr, und ich denke, sie war in den Stunden schon mehr bei ihnen als hier auf Erden. Es gab auch keinen mehr, den ich noch hätte benachrichtigen können. Als wir sie im Familiengrab bei ihrem Mann und ihren Kindern beerdigten, war es tröstlich zu sehen, dass nun nach einem gelebten Leben wieder zusammenfand, was zusammengehörte.



Der Alterstod ist oft geprägt davon, seine Liebsten überlebt zu haben. Man kann dann zwar mit den Erinnerungen leben, dennoch muss die Einsamkeit ausgehalten werden.

Vielleicht ist auch das ein Teil der Wahrheit: Je älter wir werden, desto einsamer werden die Tage. Und hätten wir