

DIE ANGST VOR DEM TOD ÜBERWINDEN

Entdecken Sie Tipps/Techniken, wie Sie
Ihr Leben leben und nicht Ihr Sterben
endlos lange zelebrieren



André Sternberg

Die Angst vor dem Tod überwinden

1. [Vorwort](#)
2. [Welche Gedanken treiben uns denn am Ende?](#)
3. [Wie schnell verblasst die Erinnerung?](#)
4. [Bestattungskultur lässt tief blicken](#)
5. [Nahtoderfahrungen – wie ist das genau?](#)
6. [Illusion – Magie?](#)
7. [Schreiben Sie sich die Angst von der Seele](#)
8. [Oder malen Sie doch einfach](#)
9. [Oder fotografieren Sie doch](#)
10. [Oder singen und musizieren Sie einfach](#)
11. [Der Tod gehört zum Leben – ganz normal](#)
12. [Warum sollten wir den Tod negativ sehen?](#)
13. [Die positiven Seiten des Sterbens](#)
14. [Gibt es ein Leben nach dem Tod?](#)
15. [Nein, gibt's nicht, haben wir nicht!](#)
16. [Wer hat Angst – vor was?](#)
17. [Psychotherapie und Entspannung](#)
18. [Einfluss persönlicher Lebensverhältnisse](#)
19. [Mit Spiritualität vom Diesseits ins Jenseits?](#)
20. [Versuchen Sie es mal mit Esoterik](#)
21. [Wie helfen Kirche und Glaube?](#)
22. [Meditation über den Tod?](#)
23. [Alternative Medizin](#)
24. [Schlusswort](#)
25. [Über den Autor](#)

Vorwort

„Der Tod ist die beste Erfindung, denn er schafft Platz für Neues“, so sagte es der früh gestorbene Apple-Gründer Steve Jobs im Angesicht seines nahen Sterbens. Dieser Satz zeigt keine Furcht vor dem Tod, sondern einfach eine Notwendigkeit. Wir sind ganz allein und einsam, wenn wir geboren werden und wenn wir sterben. Doch viele Menschen haben Angst vor dem Tod, weil er eben etwas Endgültiges ist. Manche sterben einsam, nicht mal ein lieber Verwandter oder Freund ist in der Nähe, in der Sterilität eines Krankenhauses mit zig Schläuchen und Apparaten umgeben oder in einem Hospiz von fremden Begleitern in den Tod betreut.

Manche ereilt der Tod plötzlich durch einen Unfall oder Herzinfarkt. Angehörige sprechen manchmal von einem qualvollen Leiden, langem Kampf oder auch von einem schönen schnellen Tod. So unterschiedlich kann die Betrachtung sein. Menschen kämpfen um ihr Leben und kommen wieder zurück; andere wollen einfach nicht mehr, weil ihnen das Dasein zu beschwerlich geworden ist, die Bürde des Alters oder der Krankheit macht sie überdrüssig vom Leben.

Vor allem Ältere reden und denken viel über den Tod. Er rückt unaufhaltsam näher. Die Gedanken kreisen sich um das Ende: Was wird danach? Wie geht Sterben? Tut es weh? Ist es schlimm? Was passiert beim letzten Atemzug? Wie entwickelt sich die Welt, die eigenen Kinder weiter? Was geschieht nach dem Tod? War ich ein

guter oder schlechter Mensch? Komme ich in den Himmel oder in die Hölle? Gibt es ein Leben danach? Ist alles umsonst gewesen?

Solche Gedanken bedrücken und machen das Jetzt dunkel, belasten das Rest-Leben. Wer so denkt wie Steve Jobs, lebt bis zum letzten Tag in vollen Zügen und weist die Gedanken an den Tod von sich. Das Sterben kommt so oder so, warum soll man sich deshalb im Leben damit belasten? „Et kütt wie et kütt“, sagt der Kölner. Also genießen wir doch einfach jeden Tag so als sei es unser letzter. Carpe diem – lebe (genieße) den Tag.

Kein Thema ist von so vielen Tabus belegt wie der Tod. Man möchte nicht darüber reden und doch muss man. Wie möchtest Du einmal bestattet werden? Hast Du ein Testament gemacht?

Dieses eBook soll Ihnen einen anderen Blick vermitteln, mit dem Sterben ganz normal umzugehen. Es möchte Ihnen die Ängste vor dem Tod nehmen und Techniken/Tipps vermitteln, wie Sie Ihr Leben leben und nicht Ihr Sterben endlos lange zelebrieren. Mut machen, Lebensqualität gewinnen – bis zum letzten Tag. Keine Angst mehr vor dem Tod!

Welche Gedanken treiben uns denn am Ende?

Menschen am Ende ihrer Tage reden viel über **Krankheiten**, die **Beschwerlichkeiten des Alters**, über Arztbesuche, Tabletten, Klinikaufenthalte, Operationen – alles dunkle, dumpfe Themen. Sie reden viel über gestorbene Nachbarn, Verwandte („Ich bin noch der einzige Verbliebene aus meiner Generation, bald erwischt es mich auch!“). Sie lesen bevorzugt **Todesanzeigen**. Sie erinnern sich an alte Zeiten, an Krieg und Verlust, Aufbau und Familiengründung. (Weißt Du noch, als Du klein warst...?“)

Verlustängste beschäftigen Menschen kurz vor dem Tod. Sie verlieren ihre Liebsten, ihre Kinder und Enkelkinder und wissen nicht mehr, wie es dann weitergeht. Menschen spüren ihr nahendes Ende und gehen quasi auf Abschiedstour, ohne dass ihre Umgebung es so wahrnimmt. Sie schauen noch mal nach dem Rechten, ob alles ok ist, das Feld gut bestellt scheint. **Sie spüren buchstäblich, wann der Tod vor ihrer Tür steht.**

Meine Mutter besuchte eine Woche vor ihrem Tod ihre drei Kinder. Ich erinnere mich noch, wie schwer es ihr fiel, eine kurze Runde ums Haus zu gehen. Meine Frau sagte mir später: „Ich habe gemerkt, dass es bald mit ihr zu Ende geht.“ Ich habe es nicht wahrgenommen. Ihre Gespräche drehten sich darum, ob alles nun geregelt sei. Sie wollte wissen, wie sich die Kinder endgültig eingerichtet, etabliert hatten und ob ihr Leben in geregelten Bahnen verlief. Erst als sie ein gutes Gefühl hatte, dass alles zum Besten bestellt war, kam sie plötzlich ins Krankenhaus und starb völlig überraschend. Man nennt

das den inneren Frieden finden, Zufriedenheit darüber gewinnen, dass man selbst alles richtig und gut gemacht hat und dass man nun guten Gewissens gehen kann.

Jeder Mensch hat **andere Empfindungen**, andere Absichten. Manche sind sehr kurios. Mein Vater zum Beispiel konnte sich unter der Sauerstoffmaske kaum noch artikulieren, aber er erinnerte noch daran, dass es da noch eine kleine Sterbegeldversicherung gebe, die man nicht vergessen dürfe. Und er plante noch seine eigene Beerdigung, wer nun einzuladen sei, wo der Leichenschmaus stattzufinden habe. Und er hatte klare Vorstellungen davon, wie und wo er beerdigt werden wollte.

Und im Angesicht des Todes werden die meisten versöhnlich. Sie vergessen jahrelange Feindschaften und wollen sich in ihrer letzten Stunde doch noch arrangieren, ihren Frieden schließen. Sie verzeihen und vergeben, verlangen nach Angehörigen, die sie jahrelang nicht mehr gesehen haben. Sie wollen doch noch Abschied nehmen und in Frieden gehen. Es wäre ja auch schrecklich, wenn man auf dem Sterbebett noch weiter streitet. Alles muss bereinigt werden, sonst kann man diese Welt nicht gut verlassen. Und das ist auch gut so, sich am Ende noch mal so richtig zu **versöhnen**. Dieses Bild bleibt für immer in Erinnerung.

Manche sind **materialistisch** bestimmt, andere eher emotional. Es gibt Menschen, die bis ins kleinste Detail ihren letzten Besitz aufteilen, vielleicht schon zu Lebenszeiten noch verteilen, exakt bestimmen, wer was bekommt („Lisa soll meinen Schmuck haben, Kai meine Bildersammlung und Enkeltochter Ramona meine Möbel bekommen.“) Anderen ist es völlig egal, sie bestimmen nichts. Viele wollen aber keinen Zank und Streit über die letzte Habe aufkommen sehen und hinterlegen ein Testament.

Viele Menschen **räumen** auch selbst noch kurz vor ihrem Abschied **auf**. Sie wollen nicht, dass bestimmte persönliche Dinge in unbekannte Hände fallen. Es gibt Geheimnisse, Doppelleben. Ein Arbeitskollege sagte mir einmal, dass er nach dem Tod eines Mit-Kollegen dessen Schreibtisch aufräumen musste. Dort war eine Box – wahrscheinlich mit Fotos und anderen Dingen -, die wohl Hinweise auf eine Freundin neben der Ehefrau enthielt. Diese sollte er auf einem Acker - ungeöffnet - verbrennen.

Im digitalen Zeitalter säubern Menschen vor ihrem Tod Festplatten oder vernichten sie. Doch manchmal kommt das Aufräumen zu spät, weil der Tod plötzlich eintritt oder man körperlich dazu nicht mehr in der Lage ist.

So stößt man auch nach dem Tod von lieben Menschen bisweilen auf dunkle Seiten, Geheimnisse. Ein Kollege starb plötzlich; wir hatten auch privat ein sehr gutes Verhältnis. Er verlangte hin und wieder starke Beruhigungsmittel – angeblich für Freunde in Polen, die es dort nicht bekommen konnten. Ich besorgte sie über eine befreundete Apothekerin – mit dem gleichen Argument. Seine Tochter bat mich nach seinem Tod, den Schreibtisch ihres Vaters aufzuräumen, in dem wir dann gemeinsam angebrochene Packungen dieses Tranquilizers fanden. So erfuhren wir nach seinem Herzinfarkt, dass er selbst die Pillen nahm.

Menschen beschäftigt vor ihrem Ende hin und wieder auch die Frage, ob sie noch schnell ihre langjährige Partnerin oder den Partner **heiraten**. Manchmal erscheint der **Standesbeamte** noch am Sterbebett. Andere wiederum beschäftigt die Frage nach einem Abschied im Gottvertrauen. Sie verlangen nach einem **Pfarrer** und einem letzten gemeinsamen Gebet. Als mein Vater im Sterben lag, verlangte er zwar nicht ausdrücklich danach. Da er jedoch auf