

[Was bedeutet das alles?]

Franz Josef Wetz

Tod, Trauer, Trost

Was am Ende hilft

Reclam



Franz Josef Wetz

Tod, Trauer, Trost

Was am Ende hilft

Reclam

E-Book-Leseproben von einigen der beliebtesten Bände unserer Reihe [Was bedeutet das alles?] finden Sie [hier](#) zum kostenlosen Download.

2022 Philipp Reclam jun. Verlag GmbH,
Siemensstraße 32, 71254 Ditzingen
Covergestaltung: Cornelia Feyll, Friedrich Forssman
Gesamtherstellung: Philipp Reclam jun. Verlag GmbH,
Siemensstraße 32, 71254 Ditzingen
Made in Germany 2022
RECLAM ist eine eingetragene Marke der Philipp
Reclam jun. GmbH & Co. KG, Stuttgart
ISBN 978-3-15-962049-7
ISBN der Buchausgabe 978-3-15-014275-2
www.reclam.de

Inhalt

Intensive Begegnungen

Wie viel Todesangst verträgt der Mensch?

Der Skandal ist banal

Verleugnete Todesangst

Kehrseite der Todesangst

Der Tod ist nicht der Tod

Wiederkehr der Todesangst

Wie viel Trost braucht der Mensch?

Trost und Vertröstung

Trostliteratur

Gedenke des Todes!

Eine Frage von Übung und Gewöhnung

Letzte-Hilfe-Koffer

Verfehlte Tröstung

Askese - Demut - Bescheidenheit

Störungen des Gleichgewichts

Kultur der Ungenauigkeit

**Fürsorgliche Lüge oder schonungslose
Aufklärung?**

Urlaub von der Wahrheit

Die Falle der Patientenautonomie

Aufschub und Verdrängung

Nachkommen und Nachruhm

Natürlicher Tod

Naturfrömmigkeit

Religiöse Hoffnung

Religiosität ohne Dogma

Ohne Sorge

Im Labyrinth der Trauer

Abschied vom Abschied

Der Tote

Friedhof und Friedwald

Der Tod

Das Leben gut zu Ende bringen

Literaturhinweise

Zum Autor

Intensive Begegnungen

Die in mehrjähriger Auseinandersetzung mit dem Thema gewonnenen Erkenntnisse dieses Buches stützen sich nicht nur auf wissenschaftliche Studien und Erfahrungsberichte von Betroffenen. Sie gründen ebenfalls auf zahlreiche Begegnungen mit Leidtragenden, Ärzten, dem Pflegepersonal insbesondere von Palliativstationen und Mitarbeitern von Hospizen sowie auf Gespräche mit Sterbe- und Trauerbegleitern, Trauerselbsthilfegruppen, Krankenhausseelsorgern, Gemeindepfarrern, Grabrednern und Bestattern, denen ich allen für ihre freundliche Unterstützung danke.

Welch ein Meisterwerk ist der Mensch! Wie edel durch Vernunft! Wie unbegrenzt an Fähigkeiten! In Gestalt und Bewegung wie bedeutend und wunderbar! Im Handeln wie ähnlich einem Engel! Im Begreifen wie ähnlich einem Gott! Die Zierde der Welt! Das Vorbild der Lebendigen! Und doch, was ist mir diese Quintessenz von Staub? **1**

William Shakespeare, *Hamlet* II,2

Wie viel Todesangst verträgt der Mensch?

Der Skandal ist banal

Wie sieht es am Ende aus? Vielleicht ist es zuletzt ja ganz harmlos, wie der Kabarettist Karl Valentin launig mutmaßt, so dass man im Augenblick des Hinscheidens verblüfft ausrufen würde, wenn man es denn noch könnte: »Da hab ich ein Leben lang Angst vor dem Sterben gehabt, und jetzt das!« Zugespitzter Charles Baudelaire: »Wie! Ist es nichts als dies?« **1** Ähnlich plakativ Ernst Jünger: »Mehr ist das nicht?« **2** Möglicherweise ist der vielbeklagte Skandal des Todes letzten Endes banal. Nicht selten im Leben ist die Furcht vor einem Ereignis schlimmer als dieses selbst.

In Thomas Manns Roman *Zauberberg* stellt sich Hans Castorp den Tod »mit einer gestärkten spanischen Krause vor.« **3** Dort heißt es: »Der Tod ist eine große Macht. Man nimmt den Hut ab und wiegt sich vorwärts auf Zehenspitzen in seiner Nähe. Er trägt die Würdenkrause des Gewesenen, und selber kleidet man sich streng und schwarz zu seinen Ehren.« **4**

Doch vielleicht ist jede achtungsvolle Verbeugung vor dem Tod übertrieben? In seiner Erzählung *Der Tod* vermutet Mann, dass Sterben und Tod weder großartig

noch grausam oder geheimnisvoll sind, sondern etwas
»Gewöhnliches an sich haben.« 5

In der Erzählung *Enttäuschung* vertieft er diesen Gesichtspunkt: »Ach, ich kenne ihn bereits so genau, den Tod, diese letzte Enttäuschung des Lebens! Das ist der Tod? Werde ich im letzten Augenblicke zu mir sprechen.«

6

Oder mit Friedrich Nietzsche:

Nicht gar so wichtig. – Bei einem Sterbefalle, dem man zusieht, steigt ein Gedanke regelmäßig auf, den man sofort, aus einem falschen Gefühl der Anständigkeit in sich unterdrückt: daß der Akt des Sterbens nicht so bedeutend sei, wie die allgemeine Ehrfurcht behauptet.

7

Werden Sterbende im Moment des Dahinscheidens nicht lediglich ihrer »Gegenwart« beraubt, wie es immer wieder heißt? Sein ganzes Leben bleibt man an das Jetzt gefesselt. Selbst unser Nachdenken über Vergangenes oder unser Abschweifen in Künftiges geschieht immer jetzt, im Moment. Damit ist der Tod auch nur das Ende dieses kurzen Moments, in dem wir uns dann befinden werden.

Dennoch ist es beängstigend, wenn einen der Tod packt. Wie viele Menschen haben eine diffuse Angst vor der letzten Minute, auch wenn diese anders als befürchtet jeder Brutalität, Feierlichkeit oder Rätselhaftigkeit

entbehren sollte? Es fällt uns schwer, den letzten Atemzügen wenig Bedeutung beizumessen.

Da die Schnittlinie zwischen dem letzten vitalen Augenblick und dem ersten letalen Moment, sobald der Faden reißt, nur schwer zu fassen ist, eignet sich gerade die Übergangssekunde für wilde Fantasien. Abgesehen davon, dass für zahlreiche Sterbende der Tod bereits im Augenblick ihrer Bewusstlosigkeit eintritt, muss man sich mit Michel de Montaigne fragen: »Ist es vernünftig, so lange sich vor etwas zu fürchten, was so kurz dauert?« **8** Im Bruchteil einer Sekunde wird alles zu Ende sein. Vermutlich ist es so, als ob der Fernsehstecker aus der Anschlussbuchse gezogen wird. Möglicherweise wohnt dem Ende keinerlei Zauber inne?

Doch lässt sich mit solch nüchternen Mutmaßungen die Angst vor Sterben und Tod wirklich bannen? Gewiss gehört der Tod zum Leben. Ausnahmslos alles Organische vergeht. Aber so natürlich die Endlichkeit ist, es fällt uns Menschen schwer, unsere Vergänglichkeit ohne protestierenden Aufschrei oder Verbitterung anzunehmen. Der Tod bleibt ein Ärgernis ersten Ranges. Nur sollte er ebenso wenig dramatisiert wie bagatellisiert werden. Es genügt, ihn ernst zu nehmen.

Verleugnete Todesangst

Heutzutage behaupten viele Menschen, zwar Angst vor dem Sterben, aber keine Angst vor dem Tod zu haben. Sie sagen, ihnen mache der Tod nichts aus. Allerdings ängstigten sie sich vor der letzten Lebensphase: vor der Apparatedizin, dem Siechtum, der Agonie, dem letzten Augenblick. Wenn es jedoch einmal vorbei sei, dann sei es eben vorbei. Mit dem Tod an sich hätten sie kein Problem. In dieser Einschätzung stimmen fast alle religiösen, glaubensschwachen und ungläubigen Zeitgenossen miteinander überein.

Nun wird der Tod inzwischen in der Tat nicht mehr so stark verdrängt wie noch vor einigen Jahrzehnten. Das Sterben wird nicht mehr generell aus dem Alltag verbannt und der Tod nicht mehr gänzlich den Blicken der Öffentlichkeit entzogen. Diskutiert wird über Gesundheitsvorsorge, Vorsorgevollmachten, Patienten- oder Betreuungsverfügungen, Palliativmedizin, Hospiz, Sterbehilfe und humanes Sterben. Der eigene Friedhofsplatz wird bereits zu Lebzeiten ausgesucht und die eigene Trauerfeier schon im Voraus organisiert. Statt sich vor dem eigenen Tod zu ängstigen, scheint man sich intensiv mit ihm zu befassen.

Selbstverständlich ist es sinnvoll, sich schon zu Lebzeiten Gedanken über den Tod zu machen. Denn

irgendwann holt einen die Realität so oder so ein: Schwere Krankheiten, das Altern, das Dahinscheiden enger Freunde und naher Angehöriger brauchen Klarheit, Regeln, Trost und Hilfen, um die Trauer zu überwinden. Früher oder später betreffen die letzten Fragen jeden von uns.

Doch bedeutet das wachsende Interesse an Fragen des Todes auch bereits, dass wir uns inzwischen weniger vor dem Moment ängstigen, an dem der Vorhang zum letzten Mal fällt? Es gibt eine Reihe von Indizien, die dafür sprechen, dass wir immer noch Angst haben. Drei sind besonders wichtig:

1. Wenn bei fortgeschrittenem Lebensalter die Vorsorgeuntersuchungen ohne Befund bleiben, dann lässt bereits die Freude der Betroffenen erahnen, wie sehr sie am Leben hängen und den Tod fürchten.

2. Lebensbejahende gesunde Menschen nehmen ihre Vergänglichkeit gerne auf die leichte Schulter. Normalerweise stellt die eigene Endlichkeit mitten im Leben auch kein Problem dar. Solange man bloß abstrakt irgendwie weiß, dass die eigenen Tage gezählt sind und man noch nicht vom heranrückenden Ende bedroht wird, lässt sich verhältnismäßig gelassen mit der eigenen Sterblichkeit umgehen.

Stellen wir uns aber einmal vor, wie wir reagieren würden, wenn die nächste Vorsorgeuntersuchung zu einer hoffnungslosen, tödlichen Diagnose führen und feststehen würde, dass man innerhalb der nächsten fünf Monate

sterben wird. Sicherlich würden die meisten es jetzt mit der Todesangst zu tun bekommen. Gerade dieses Beispiel zeigt, wie sehr die Verleugnung der Todesangst eine leichtsinnige Pose ist, der das Gewicht des Ernstfalls fehlt. Sie ist gedankenlose Prahlerei.

Sollten einigen von uns irgendwann aufgrund einer unglücklichen Prognose tatsächlich nur noch ein paar Monate bis zum letzten Atemzug bleiben, fragen sie sich vermutlich: »Warum gerade ich?« Eine überzeugende Antwort gibt es nicht. Mal hat man Pech, mal hat man Glück im Leben. Doch wer so fragt, der fürchtet nicht bloß das Sterben, sondern ängstigt sich auch vor dem Tod, weil er nicht bereit ist, sein Leben ohne weiteres aufzugeben. Aus diesem Grunde vertrauen die meisten bis zuletzt darauf, dass sich schon irgendetwas finden lässt, das ihr Leben verlängert. Sie hangeln sich mit Hilfe der modernen Medizin von einem Aufschub zum nächsten. Gelübde werden abgelegt, Versprechen für den Fall gesundheitlicher Besserung gegeben, zusätzliche Lebensjahre ausgehandelt. Es wird um Lebenszeit gefeilscht, eine Art Kuhhandel betrieben: Wenn man die Medikamente konsequent nimmt, regelmäßig zur Kirche geht, sich der neuen Behandlung unterzieht, einen chirurgischen Eingriff über sich ergehen lässt, dann hat man vielleicht doch noch eine Chance, zumindest noch ein paar Jahre weiterleben zu dürfen.

3. Wohl den stärksten Beleg für die menschliche Todesangst liefert die kühne Hoffnung auf die eigene Unsterblichkeit und Auferstehung: Wie groß muss die Todesangst sein, dass wir Menschen hier eine solche Zuversicht entwickeln können, der so viele empirische Tatsachen widersprechen? Jedenfalls stellt die Hoffnung auf ein ewiges Leben die vornehmste Form der Todesangst dar. Sie ist gleichsam deren Tarnkappe.

Kehrseite der Todesangst

Die menschliche Todesangst werden wir nicht los. Je stärker der Lebensimpuls, umso stärker die Angst vor dem Ende. Wer noch eine gewisse Vitalität verspürt, findet sich nicht so leicht mit der eigenen Endlichkeit ab. Dabei muss man das Leben nicht einmal übermäßig lieben, um es fortsetzen zu wollen. Erst im höchsten Greisenalter, bei auswegloser Verzweiflung oder schwerster Erkrankung, am Nullpunkt, wenn die Lebensqualität zu gering und die Lebensqual zu groß geworden sind, möchten viele aus dem Leben scheiden.

Doch solange sich die Menschen noch vital fühlen, werden die meisten das eigene absehbare Ende, ernsthaft bedacht, als ungeheuerlich empfinden. »Der Tod ist groß«, so Rilke. **1** Unser Ausscheiden aus der Welt ist wohl die größte Zumutung ans Leben, mit der sich viele nur schwer abfinden können. Nur woher rührt die Todesangst?

Man könnte vermuten, dass ihre Ursache im Verlust wichtiger Lebensgüter liegt. Dann wäre nicht der Tod selbst das angsterregende Übel, sondern der Verlust des Lebens als das Ende aller Daseinsmöglichkeiten. In der Tat erfasst viele ein Grauen bei der Vorstellung, Abschied nehmen zu müssen von allem, was sie lieb gewonnen haben. Die Welt wird ungerührt von unserem Dahinscheiden weiterexistieren.