STERBEN. TRAUER. VERLUST.



NEUE STADT

Menschlichkeit leben

VERIRRUNG

Nachdenken über Amerika: Wie einem christlich überdehnten Nationalismus wehren?

Was uns bewegt Seite 6

VERORTUNG

Gute Vorbereitung auf das Sterben:
Heute so zu leben, wie ich es wirklich möchte.

Das Thema Seite 8–23

VERÄNDERUNG

Neue Mission: Nach Jahren „auf der Überholspur“ ist Ralf Figgener zurück im Elternhaus.

Tat-Sache Seite 32

DAS MAGAZIN DER FOKOLAR-BEWEGUNG 8,50 EUR 11.90 CHF NOVEMBER/DEZEMBER 6/2026



STERBEN.
TRAUER.
VERLUST.

UND BEI MIR?
„Du wirst nicht ewig leben." Was alles geschehen ist, seitdem sich Manfried Kögler bewusst der Begrenztheit des eigenen Lebens stellt.

Seite 13

STANDPUNKTE
Gehört und gesehen werden. Helena Elfgen: „Die wertvolle Zeit des Abschieds" und Norbert Muksch: „Vorbehaltlos auf Trauernde zugehen".

Seite 16

INTERVIEW
Vom Ende her leben. Wie ins Gespräch über Sterben und Tod kommen? Wie sich vorbereiten? Und erkennen, dass es ums Leben geht?

Seite 18

Bild: © Ralf Geithe (iStock)



Mit jedem Tag ein Stück näher

Keiner redet gern über das Sterben. Dabei würde es wohl viel von seinem Schrecken verlieren, wenn wir es zumindest hin und wieder täten.

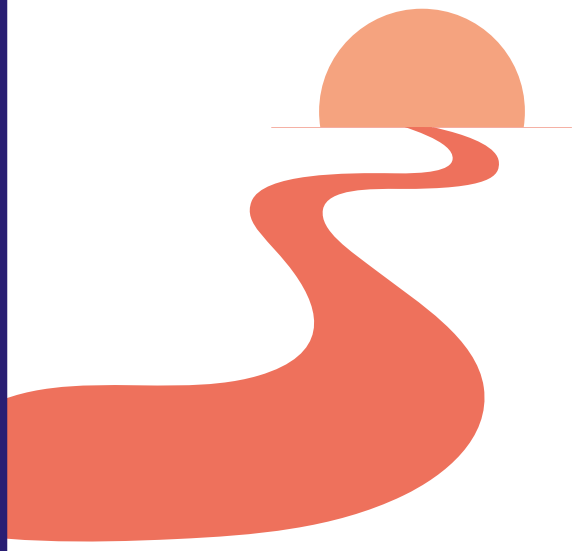
Text: **Gabi Ballweg** Bild: © **Mary Long (iStock)**

Das Sterben und der Tod gehören zum Leben. Dieser Aussage wird kaum jemand widersprechen. Wir alle wissen, dass kein Leben ewig dauert. Und doch wollen wir am liebsten ewig jung sein, voller Tatkraft, „pumperlgesund“, wie man im bayerisch-österreichischen Raum auch sagt. In Gesellschaft, Wirtschaft, Werbung – auf sprichwörtlich allen Kanälen wird dieses Idealbild befeuert. Scheinbar ist der Tod nur in Krimis ein akzeptierter Bestandteil.

Und wenn im Familien-, aus dem Freundes- oder Bekanntenkreis ein nahestehender Mensch schwer erkrankt, plötzlich oder auch nach längerer Krankheit stirbt, dann fühlen wir uns hilflos, wissen nicht, was sagen, wie reagieren. Manchmal überspielen wir es, meiden den Kontakt. Versuchen so schnell wie möglich wieder in eine „Normalität“ überzugehen.

Letzten November haben meine Geschwister und ich unseren Vater auf seinem letzten Weg begleitet. Das waren intensive vier Wochen. Obwohl er fast 89 Jahre alt war, kam es überraschend schnell. Noch im September war ich eine Woche bei ihm. Er war fit, versorgte sich selbst, fuhr Auto und Traktor. Trotzdem fiel es ihm schwer, dass er – der Landwirt aus Leidenschaft – nicht mehr die Kraft und die Möglichkeiten hatte, wie zwei, fünf oder zehn Jahre zuvor. Die Kontakte nahmen ab, auch weil sein „Radius“ sich verkleinerte, viele seiner Kameraden, der Nachbarinnen und Nachbarn schon „abberufen“ waren, wie er sagte. Und: „Die Einschläge kommen näher.“ Als ich abfuhr, dachte ich bei mir: „Wenn du ihn eines Tages abberufst, Gott, dann lass es für ihn schnell gehen.“

...



Als Anfang November der Anruf meiner Schwester kam, dass er im Krankenhaus sei und es nicht so gut aussähe, war ich dennoch geschockt. Da ich eine Corona-Infektion hatte, konnte ich nicht sofort losfahren. Täglich telefonierten wir, manchmal mehrmals. Und obwohl sich schon abzeichnete, dass es wohl keine Besserung mehr geben würde, überwog die Hoffnung. Bei ihm und bei uns. Wir klammerten uns an jeden noch so kleinen positiven Hinweis der Ärzte. Auch, als ich dann fahren konnte – und mein Vater bereits auf die Palliativstation verlegt war. Es war eine intensive Zeit – vieles schien in den Hintergrund zu rücken. Trotz der ernsten Lage lachten wir, weinten, erzählten, teilten Erinnerungen, klärten noch das eine oder andere. Ich bin sehr dankbar, dass wir diese Zeit hatten, sie bewusst mit unserem Vater, aber auch als Geschwister miteinander leben konnten.

Beim Vorbereiten dieser Ausgabe kam mir vieles aus jenen Wochen in Erinnerung. Aber auch viele andere Szenen: die gute Freundin, die ihren Mann von einem Moment auf den anderen, völlig unvorbereitet verloren hat. Die alleinerziehende Mutter eines Zwölfjährigen, die mit 41 nach dem Frühstück einen Herzinfarkt erlitt und für die jede Hilfe zu spät kam. Der Bekannte, der keinen Ausweg mehr sah und sein Leben beendete, was alle vor ein fassungsloses „Warum“ stellte. Oder die Nachricht von der Diagnose eines Tumors bei einem Jugendlichen, der doch sein ganzes Leben noch vor sich hatte.

All diese und noch sehr viel mehr solcher tragischen Situationen gibt es. Auf den kommenden Seiten wird wenig davon die Rede sein. Da geht es vielmehr um die Einladung, uns bewusst der Tatsache zu stellen, dass unser Leben endlich ist. Die Palliativmedizinerin Claudia Bausewein sagte in unserem Gespräch einen Satz, der mir unter die Haut ging: „Wir können das Thema (Sterben und Tod) grundsätzlich rausschieben, bis es irgendwann so weit ist. Aber eigentlich nähern wir uns mit jedem Tag unserem Lebensende. Da stellt sich die Frage: Wie lebe ich mein Leben jetzt? Was ist mir am Ende wichtig?“

Sich auf den Tod, auf das Sterben vorzubereiten, dafür gibt es auch in diesem Heft keine Patentrezepte – aber vielleicht ein paar Anregungen. Vor allem auch dazu, wie wir einander zur Seite stehen können. Ich selbst habe mir neu diese Punkte mitgenommen:

Wenn ich andere auf diesem Weg begleiten möchte, bedeutet das immer auch, mich selbst den damit verbundenen Fragen zu stellen – vor allem der nach dem Sinn des Lebens.

Sich aufs Sterben vorbereiten heißt, das Leben zu leben. In Fülle. So, dass ich es nicht bereuen „muss“. Natürlich mit Fehlern – natürlich mit Neuanfängen.

Leben ist in sich ein Geheimnis, der Lebenswille ein mächtiges Potenzial. Das Leben festhalten zu wollen, gehört wohl zu unseren Ur-Instinkten. Und das empfand ich neu als großartiges Geschenk.

Am Ende geht es um das Loslassen und Einander-frei-lassen. Vielleicht sind die vielen kleinen Verlusterfahrungen, die wir im Alltag und im Älterwerden machen, eine gute Gelegenheit, sich schon ein wenig darin „einzuüben“.

Trauer ist keine Krankheit und man muss sich ihrer nicht schämen. Sie ist die natürliche, ja notwendige Reaktion auf einen Verlust. Sie ist ein Prozess, der für jeden Menschen anders abläuft und verschiedene Bereiche des menschlichen Lebens berührt. Lange hat man ähnlich wie bei den Sterbephasen nach Kübler-Ross (dem Nicht-Wahrhaben-Wollen, dem Zorn; dem Verhandeln; der Depression; der Akzeptanz) auch von Trauerphasen gesprochen. Inzwischen geht man aber davon aus, dass sie nicht starr hintereinander ablaufen; die verschiedenen Facetten können sich überschneiden, in anderer Reihenfolge auftreten oder sich wiederholen. Das zu wissen hilft, mit der eigenen Trauer umzugehen, aber auch die Reaktionen bei anderen Trauernden besser einordnen zu können, sich nicht zu erschrecken.

Unser Vater hat uns vieles mit auf den Weg gegeben – im Leben, aber auch im Sterben. Beeindruckt hat uns alle, wie sehr er am Ende darauf vertraut hat, dass sein „Flug“ ihn in den Himmel führen würde. Er war mit sich, mit uns, mit Gott im Reinen. Und obwohl wir nicht oft über seinen Glauben gesprochen hatten, war da spürbar, wie sehr er ihn wohl auch in seinem Leben getragen hatte.

Man kann das Sterben nicht lernen. Ganz sicher aber hin und wieder darüber sprechen – mir scheint, es hilft sehr, ihm seinen Schrecken zu nehmen. ×



Manfried Kögler
82, lebt in einer Fokolargemeinschaft im Ökumenischen Lebenszentrum in Ottmaring. Zuvor hat er lange Jahre in Asien (Hongkong) gelebt, was sein Empfinden und seine Sicht auf die Welt bis heute prägt.

Du wirst nicht ewig leben

Freude, angenehmes Lebensgefühl, Freiheit: Was geschehen kann, wenn sich jemand bewusst der Begrenztheit des eigenen Lebens stellt.

Text: **Manfried Kögler** Foto: © **privat**

Es war kurz vor meinem 80. Geburtstag. Bis dahin war mein Lebensgefühl: Die Jahre tröpfeln immer schneller dahin; der Berufsstress ist längst vorbei, aber ich mache, was ich kann; die Lebenserwartung ist hoch und es ist eher wahrscheinlich als unwahrscheinlich, dass ich die 90er-Marke knacke. Dann, bei einem Spaziergang, die blitzartige „Erleuchtung“: „Manfried, du wirst nicht ewig leben.“ So fasste ich einen Entschluss: „Für meine restliche Lebenszeit gebe ich mir noch fünf Jahre. Wenn es mehr werden, umso besser. Aber es könnten auch weniger sein.“

Fünf Jahre! Was will und was sollte ich da noch unternehmen? Ich machte eine Liste. Sicherlich alle Dinge sichten, die sich angesammelt haben: Kleider in den Schränken, die ich seit Jahren nicht mehr getragen habe, oder Briefe und Unterlagen, die ich nie wieder brauche oder nie mehr lesen werde. Eine gute Idee könnte es auch sein, über mein Begräbnis nachzudenken und meine Wünsche zum Ausdruck zu bringen, und so mühseliges bis stressiges Rätseln bei denen zu vermeiden, die den Nachlass verwalten. Ein Nachtrag zu meinem Testament wird notwendig sein, in dem ich die wenigen Dinge dokumentiere, die eventuell aufgehoben werden sollten.

Das klingt nach Arbeit, die eben erledigt werden muss. Interessanterweise kam immer Freude in mir auf, wenn ich mir Zeit dafür nahm. Nicht Pflichterfüllung, sondern ein angenehmes Lebensgefühl. Ja, mein Leben geht zu Ende, aber es ist ein beschenktes Leben.

Ich verspürte Freude, als ich versuchte, der Realität meiner Begrenztheit in die Augen zu sehen. Scheint paradox? Ist aber so geschehen. Natürlich schwebe ich deshalb nicht immer auf „Wolke 7“. Ich engagiere mich mit meinem Fokolar für das Ökumenische Lebenszentrum; für Kontakte mit mitteleuropäischen Ländern; mache die bescheidene Buchhaltung und oft die Einkäufe für uns. Da gibt es genügend Fragen und Probleme, die mir helfen, die Bodenhaftung nicht zu verlieren. Aber immer, wenn ich an meinem Entschluss weiterarbeite, für den mir nun noch drei Jahre bleiben, stellen sich die Freude und das besagte Lebensgefühl wieder ein. Manchmal stärker, manchmal weniger.

Knapp die Hälfte meiner Vorhaben sind erledigt. Und es kommen neue Entdeckungen dazu. Überrascht nehme ich wahr, dass ich trotz meines eher zurückhaltenden Charakters in den letzten beiden Jahren aktiver geworden bin. So durfte ich zwei Personen nahestehen, die sich auf die letzte Reise vorbereitet haben. Ich mache geistliche Begleitung für zwei afrikanische Studenten einer benachbarten Ordensgemeinschaft. Kontakte mit Schulfreunden aus der Grundschul- und Gymnasial-Zeit haben sich belebt. Krankenbesuche sind mehr Geschenk als Anstrengung.

Eine echte „Baustelle“ sind für mich aber die Arztbesuche, die immer häufiger werden. Da geht es immer seltener um Heilung als um Schadensbegrenzung. Eine um einiges ältere Cousine hatte mir schon vor Jahren gesagt: „Alt werden ist nichts für schwache Gemüter.“ Damals habe ich das als witzige Bemerkung registriert. Es wird mir aber immer mehr bewusst, wie recht sie hatte. Aber auch unter diesem Aspekt möchte ich am Ball bleiben und hoffe, dass auch diese Baustelle in meinen Fünfjahresplan integriert werden kann. ×

Verwandelt, nicht vergangen

Letzte Hilfe

Das Lebensende und Sterben von Angehörigen, Freunden und Nachbarn macht oft hilflos. Um dem entgegenzuwirken, haben sich in den vergangenen gut zehn Jahren *Letzte Hilfe Kurse* etabliert. Die Kurse dauern vier Stunden und zeigen auf, was Menschen für ihnen Nahestehende am Ende des Lebens tun können.

Der Kurs vermittelt Basiswissen und einfache Handgriffe. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich. Zuwendung ist das, was Menschen am Ende des Lebens am meisten brauchen.

In vier Einheiten à 45 Minuten geht es um das Sterben als Teil des Lebens; die Themen Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht werden angesprochen; der Kurs thematisiert mögliche Leiden als Teil des Sterbeprozesses und wie Begleitende sie lindern können; zudem geht er darauf ein, wie man mit den schwereren, aber auch den leichteren Stunden umgeht. Am Schluss stehen Überlegungen, wie man Abschied nehmen kann.

Die wachsende Zahl an Anfragen zum assistierten Suizid zeigt, wie notwendig ein offener und respektvoller Dialog über das Lebensende und alle damit zusammenhängenden Themen ist. Der *Letzte Hilfe Kurs* ist von der Überzeugung geleitet, dass selbstbestimmtes Sterben nicht auf den assistierten Suizid verkürzt werden darf. Gerade wer sich für ein natürliches Sterben mit palliativer Begleitung entscheide, handle selbstbestimmt.

Weitergehende Information und Kursdaten finden sich unter *letztehilfe.ch*, *letztehilfeoesterreich.at* und *letztehilfe.info*.

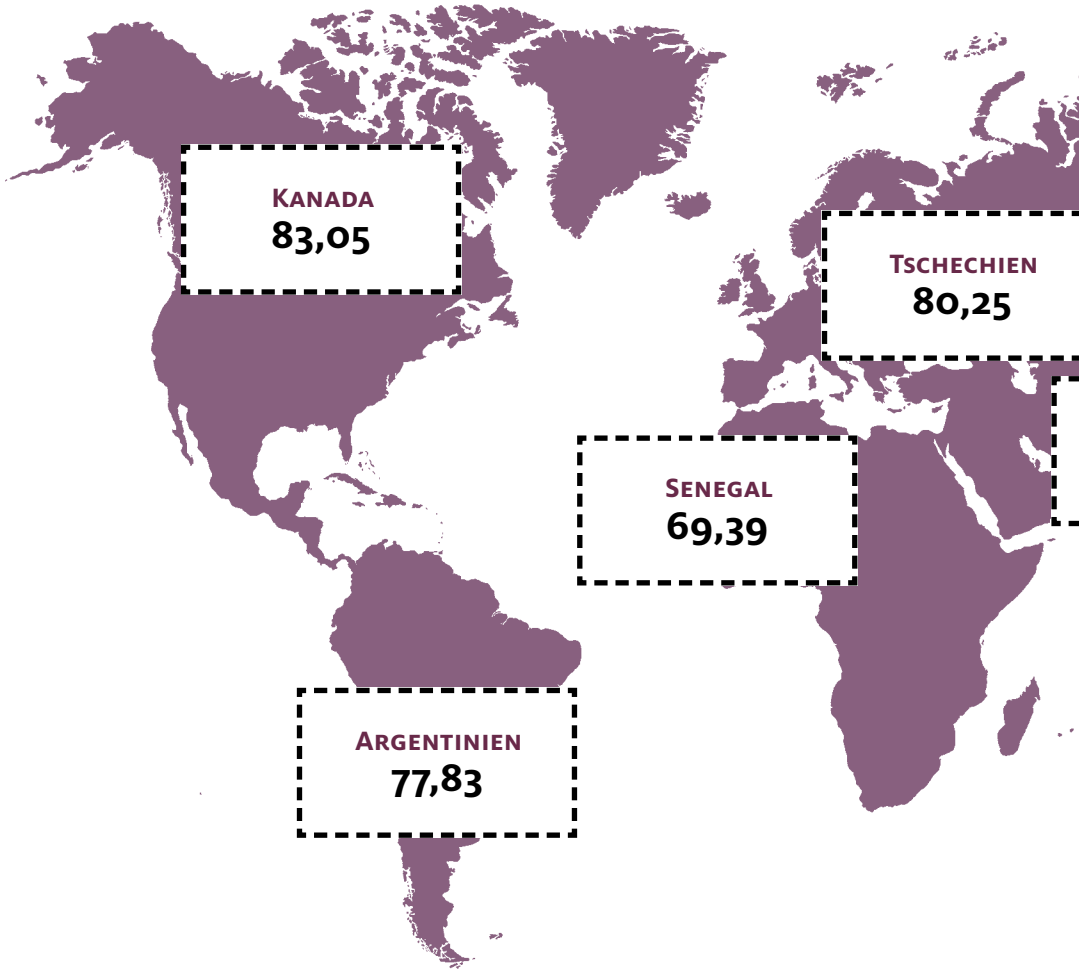
LEBENS-ERWARTUNG

In den vergangenen Jahrzehnten ist die Lebenserwartung beständig gestiegen. Lag sie 1950 im weltweiten Durchschnitt noch bei 46,4 Jahren, so liegt sie 2026 bei 73,8 Jahren–76,4 Jahre bei Frauen und 71,2 Jahre bei Männern. Schaut man sich die Zahlen der Bevölkerungsabteilung der Vereinten Nationen für die aufgeführten 230 Länder an, so gibt es große Unterschiede. Am höchsten ist die Lebenserwartung im Stadtstaat Monaco (86,73 Jahre), am niedrigsten in Nigeria (54,95 Jahre).

Die Lebenserwartung in der **Schweiz** beträgt 84,37 Jahre (Platz 9), in **Österreich** liegt sie bei 82,45 Jahren (Platz 37) und in **Deutschland** bei 81,86 Jahren (Platz 44).

Grafik: Lebenserwartung 2026 in auswählten Ländern (Durchschnitt beider Geschlechter)

Quelle: *worldometers.info/de/demografie/lebenserwartung*

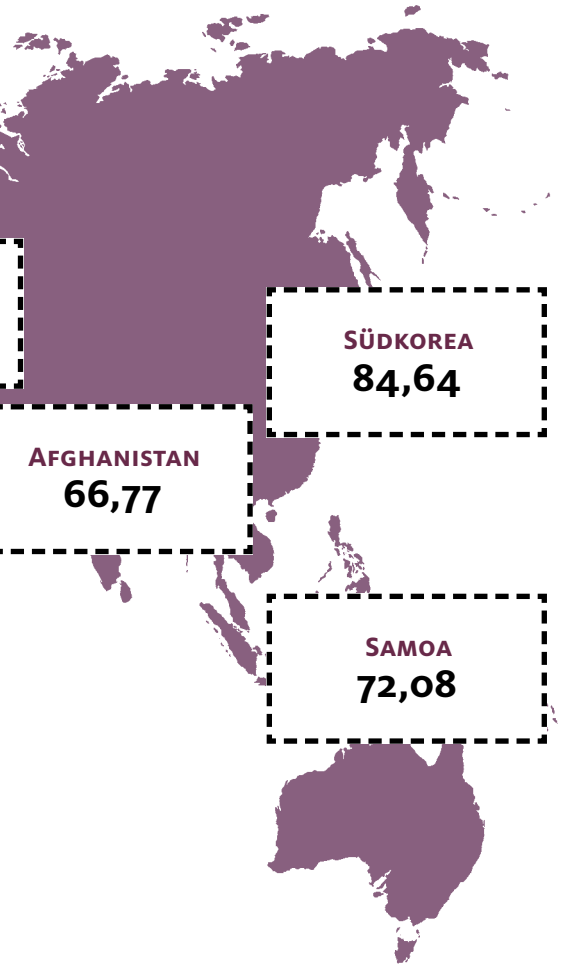




GANZ OBEN

Manchmal sind wir versucht, in den leidenden Menschen bloße Randfiguren zu sehen, die man zu versorgen und zu besuchen hat. Vor allem muss man ihnen schnell auf die Beine helfen, damit sie wieder etwas leisten. Diese Sichtweise ist verkehrt. Wenn einer von uns leidet und krank ist, wenn jemand im Sterben liegt, so schaut Gott mit besonderer Liebe auf ihn. In der Rangordnung der Liebe stehen diese Menschen ganz oben. Sie sind es, die am meisten tun, die mehr als jeder andere wirken.

Chiara Lubich





Streitlied

So spricht das Leben:
Die Welt ist mein,
Mich preisen die Blumen
und Vögelein,
Ich bin der Tag und
der Sonnenschein.
So spricht das Leben:
Die Welt ist mein.

So spricht der Tod:
Die Welt ist mein,
Dein Leuchten ist
nur eitel Pracht,
Sinkt Stern und Mond
in ewge Nacht.
So spricht der Tod:
Die Welt ist mein.

So spricht das Leben:
Die Welt ist mein,
Und machst du Särge
aus Marmorstein,
Kannst doch nicht sargen
die Liebe ein.
So spricht das Leben:
Die Welt ist mein.

So spricht der Tod:
Die Welt ist mein,
Ich habe ein großes Grab gemacht,
Ich habe die Pest und
den Krieg erdacht.
So spricht der Tod:
Die Welt ist mein.

So spricht das Leben:
Die Welt ist mein,
Ein jedes Grab muss ein Acker sein,
Mein ewiger Samen fällt hinein.
So spricht das Leben:
Die Welt ist mein.

unbekannt

ZITATE

»Sei fest bereit zu sterben, denn Tod und Leben, beides wird dadurch süßer.«

William Shakespeare

»Du weißt erst, was Trauer bedeutet, wenn die eigene Mutter stirbt.«

aus Angola

»Wo man am meisten fühlt, weiß man am wenigsten zu sagen.«

Annette von Droste-Hülshoff

»Vergangen nicht, verwandelt ist, was war.«

Rainer Maria Rilke

»Alles verändert sich mit dem, der neben mir ist oder neben mir fehlt.«

Sylke-Maria Pohl

Quellen: stilvolle-trauerkarten.de

Foto: © jack-sooksan (iStock) **Illustration**: © FrankRamspott (iStock)

Die wertvolle Zeit des Abschieds nutzen



Helena Elfgen
Jahrgang 1974, Schweizerin, lebt seit Kurzem mit ihrer Familie in Lechbruck am See (südlich von Augsburg) in einem alten Flößerhaus. Der Umzug dorthin führte die palliative Fachkraft nach neun Jahren im Hospiz in Augsburg nun ab November in das in Kempten.

Unsere Gäste sind alle in der letzten Lebensphase; trotzdem sind die Bedürfnisse vielfältig. Jeder Mensch ist einzigartig. Auch auf seinem letzten Weg, bis in die letzten Monate, Wochen, Tage.

Bei vielen Angehörigen beobachten wir Unsicherheit, wie sie dem Menschen jetzt begegnen können. Auch wenn es seltsam klingt: Die Kranken sind lebendig! Meist wollen sie am Leben anderer teilhaben und „Normalität“ leben; auch, weil sonst Krankheit und Sterben allgegenwärtig sind.

In der Regel sind sie sensibel dafür, ob Besuchende sich über das Aussehen erschrecken, aufgeregt oder traurig sind. Wenn diese ihre Empfindungen aussprechen, gibt das den Kranken die Möglichkeit, über die eigene Lage zu sprechen. Überspielen kann sonst dazu führen, dass sie sich noch einsamer fühlen. Einsamkeit spürt fast jeder. Das, was die Person lebt, erlebt sonst niemand außerhalb. Das kann man auch nicht kleinreden. Für Angehörige ist es dann nicht leicht, Nähe zu leben. Es gilt, hinzuhören, Signale aufzunehmen. Konkrete Dienste wie Fuß- oder Handmassage sind eine Form der Nähe, der Zuneigung, für die viele dankbar sind und die Zugehörigen ermöglicht, sich „nützlich“ zu fühlen.

Auch Beziehung kann sich jetzt verändern. Vieles, was von Bedeutung war, tritt in den Hintergrund. So haben Angehörige manchmal den Eindruck, keinen Zugang mehr zu finden. Diese Spannung auszuhalten ist nicht einfach. Große Müdigkeit und Erschöpfung sind Begleitsymptome und nehmen im Verlauf zu. Die Gäste sind ruhebedürftig, haben keine Kraft mehr für Besuchende. Für Angehörige ist es herausfordernd, dann zu gehen, aber manchmal notwendig, damit jemand seinen Weg gehen kann. Es beginnt schon die Trauer: Es geht um Loslassen und Sich-Freigeben. Für die Sterbenden ist es eine Hilfe, wenn es möglich ist, das auch klar auszudrücken: „Du darfst gehen. Es ist in Ordnung.“

Manchmal bleibt fast bis zum Schluss Hoffnung. Oft geht es auch eine Weile wieder gut, Gelüste kommen, der Wunsch, etwas zu erledigen. Dann abrupt eine Verschlechterung; und obwohl vorher die Krankheit schon akzeptiert wurde, kommen Entmutigung, Zweifel, Auflehnung. Es braucht einen neuen Schritt. Dieses Auf und Ab kostet Kräfte: den Gästen wie den nahestehenden Personen – und auch sie sollten sich Unterstützung suchen.

Hilfreich ist, die körperlichen Prozesse zu kennen. Dass Menschen nicht mehr essen und trinken, ist ein normaler Vorgang! Der Organismus konzentriert sich auf das Wesentliche. Wichtig ist dann die Mundpflege, weil so die Mundschleimhaut feucht gehalten und das Durstgefühl verhindert wird. Vorlesen und Sprechen können sehr wichtig sein; der Hörsinn funktioniert noch lange.

Trotz guter Medikation bleiben manchmal die körperlichen Schmerzen. Es braucht dann den Blick auf den ganzen Menschen; beim Nachfragen stellt sich oft heraus, dass noch eine Versöhnung aussteht, dass eine finanzielle Situation offen ist oder die Zukunft der Kinder Sorge bereitet. Es gilt dann zu überlegen, was noch geregelt werden kann und muss.

Obwohl diese Begleitung für An- und Zugehörige herausfordernd ist, erfahren wir viel positive Rückmeldung: Trotz Schmerz und Trauer über den Verlust bleibt vielen die Dankbarkeit über die gemeinsam erlebte und so wertvolle Zeit des Abschieds. ×

Vorbehaltlos auf Trauernde zugehen

Zu den sieben geistigen Werken der Barmherzigkeit gehört es, Trauernde zu trösten. Trauerbegleitung vermag Trost zu vermitteln, ob dieser aber tatsächlich entsteht, kann letztlich nur der trauernde Mensch für sich bestätigen.

Trauernden nahe zu sein, ist in jedem Fall sinnvoll, denn sie wollen gehört, gesehen, ohne Wertung mit ihrem Leid und ihrer Klage wahrgenommen werden. Sie begleiten bedeutet also, Räume zu öffnen, in denen sie ihren Schmerz über einen schwerwiegenden Verlust ausdrücken können. Räume, in denen sie mit dem, was sie sich möglicherweise selbst nicht oder noch nicht zugestehen können, einfach sein dürfen und angenommen sind. Trauer braucht solche Erlaubnis und Wertschätzung und die Bestätigung, dass der Verlust eines vertrauten und geliebten Menschen – unter welchen Umständen auch immer – sehr schmerzhaft und verletzend sein kann.

Der Hospizbewegung ist es zu verdanken, dass nach der Sterbebegleitung auch die Begleitung der Angehörigen in den Blick kam. Es geht dabei im wahrsten Sinne des Wortes um Begleitung, nicht darum, trauernde Menschen zu ‚retten' oder deren Leid zu lösen. Anstatt eine Beratungs- oder Expertenhaltung einzunehmen, ist vielmehr ein absichtsloses Mitgehen hilfreich nach dem Motto: „Wer begleitet, geht nicht voran".

Trauer ist sinnvoll und notwendig: Sie hilft, die Not mit der Zeit zu wenden; sie hilft, den Verlust zu verkraften. Daher ist sie ebenso wie die Freude als menschliche Fähigkeit zu betrachten. Es hilft nicht, sie tabuisieren, kleinreden oder verdrängen zu wollen („Es wird schon wieder!"). Stattdessen hilft es, Trauernde zu hören, sie in ihrer Trauer wertzuschätzen und sie in und durch die Wertschätzung zu verstehen. Durch eine solche Haltung kann sich Trost ereignen; spenden lässt er sich nicht!

Trauernde begleiten gelingt nur auf Augenhöhe und wenn es Räume öffnet. Mit dieser feinfühlig angebotenen Grundhaltung sollten keinerlei Erwartungen an die Art und Weise des Trauerns verbunden sein. Denn bei jeder Person drückt sich Trauer ganz anders aus. Daher empfiehlt es sich, völlig offen und immer wieder neu auf eine trauernde Person zuzugehen.

Da Trauer klar abzugrenzen ist von einer Situation mit Krankheitswert, braucht es für die Begleitung Trauernder keine Expertinnen oder Spezialisten. Es braucht Mitmenschen, die Offenheit und Empathie mitbringen. Trauerbegleiterinnen und -begleiter mit einer anerkannten Fortbildung sind allerdings in der Lage wahrzunehmen, wann jemand bei traumatisierenden Verlusten eine besondere Form professioneller Begleitung braucht.

Unabhängig von institutionellen Begleitungsangeboten von Hospizeinrichtungen oder Kirchengemeinden ist der „Königsweg" der, dass trauernde Menschen in ihrem vertrauten Umfeld Begleitung finden und gehört, anerkannt, respektiert und verstanden werden. In diesem Sinne möchte ich dazu ermutigen, auf trauernde Menschen absichtslos zuzugehen und ihnen Gehör, Kontakt und Wertschätzung zu schenken. ×



Norbert Mucksch,
Jahrgang 1960, lebt in Münster. Er hat lange im klinischen Sozialdienst gearbeitet sowie in der Erwachsenenbildung. Von 2010 bis 2024 leitete er den Fachbereich Sterbe- und Trauerbegleitung der Heimvolkshochschule Kolping Bildungsstätte Coesfeld.



Fotos: © privat **Illustration:** © FrankRamspott (iStock)





Vom Ende her leben

Die Palliativmedizinerin Claudia Bausewein hat täglich mit dem Sterben und dem Tod zu tun. Wir sprechen mit ihr darüber, was hilft, ins Gespräch zu kommen, und wie man sich vorbereiten kann. Und darüber, warum es dann doch ums Leben geht.

Das Gespräch führte: **Gabi Ballweg.** Foto: **© Andreas Schmitter**

Frau Bausewein, Sterben und Tod sind keine Themen, über die man gern redet.

Das stimmt. In der Regel beschäftigt man sich erst damit, wenn man betroffen ist, direkt oder indirekt. Dann ist man jedoch auch meist überwältigt von dem, was passiert. Da ist es herausfordernd, sich die notwendigen Informationen zu suchen: Woher kriege ich Unterstützung? Mit wem kann ich reden? Hinzu kommen die praktischen Fragen zu Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht, zu organisatorischen und versicherungsrechtlichen Dingen. Sich in all dem dann auch über die eigene Position klar zu werden, …

… ist schwierig.

Ganz genau. Deshalb können wir nur immer wieder raten, sich rechtzeitig zu informieren und in der Familie und mit Bekannten ins Gespräch zu kommen. Es gibt den Spruch: „Über das Sterben reden hat noch niemand umgebracht." Er ist plakativ, trifft aber. Sonst schwappt dann so vieles auf einen ein.

Wo könnte man mit dem Reden anfangen?

Etwa mit der Patientenverfügung. In vielen Vorlagen und Broschüren geht es nicht nur um Juristisches; die des Bayerischen Justizministeriums etwa beginnt mit ganz grundsätzlichen Fragen nach Werten und dem, was einem wichtig ist. Andere setzen sehr auf das Gespräch: Wie gern leben Sie? Was macht Ihnen aktuell Freude? Was wäre, wenn Sie jetzt zeitnah versterben? Was darf die Medizin machen, um Ihr Leben zu erhalten? Das alles sind Fragen, die schnell in die Tiefe führen.

Es geht also nicht nur ums Ankreuzen?

Natürlich auch; aber das braucht vorab eine Meinungsbildung, ein sich Bewusstmachen von Einstellungen und Haltungen. Idealerweise verbindet man eine Patientenverfügung dann mit einer Vorsorgevollmacht. Denn die Patientenverfügung greift erst, wenn jemand selbst nicht mehr entscheiden kann. Dann braucht es einen Vorsorgebevollmächtigten. Der hat die Aufgabe, das Sprachrohr des Patienten zu sein; Sprachrohr kann aber nur sein, wer weiß, was dem Menschen am Herzen liegt.

Deshalb muss man vorher sprechen.

Ja, denn die Patientenverfügung ist die Handreichung, die etwa die Mutter der Tocher gibt: „Das musst du bitte den Ärzten gegenüber für mich durchsetzen." Auch, wenn die Tochter selbst eine andere Einstellung hätte.

…

Claudia Bausewein

geboren 1965, ist Internistin und Palliativmedizinerin. Seit fast 40 Jahren engagiert sie sich in der Hospizarbeit und Palliativmedizin; seit 2012 hat sie den Lehrstuhl für Palliativmedizin an der Ludwig-Maximilians-Universität München und ist seit 2013 Direktorin der Klinik für Palliativmedizin. Seit 2021 ist Claudia Bausewein Präsidentin der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin. Sie ist Mitglied im wissenschaftlichen Beirat und im Ausschuss für ethische und medizinisch-juristische Grundsatzfragen der Bundesärztekammer. Ihr Wissen teilt sie in Gremien, Fachartikeln, Büchern (s. S. 22) und bei Gesprächen.

Gibt es andere Möglichkeiten ins Gespräch zu kommen?

Manchmal hilft auch eine lockere Atmosphäre. So gab es einmal eine Aktion mit Bierdeckeln. Darauf stand: Was ist mir eigentlich wichtig im Leben? Was möchte ich gerne, dass am Lebensende passiert? Wo möchte ich wie beerdigt werden? Also: Warum nicht einmal am Stammtisch darüber reden?

Das ist ungewöhnlich.

Sicher. Aber es geht darum, die Themen in den Alltag zu holen. Wir beschäftigen uns nicht gern mit unserer eigenen Endlichkeit. Wir tun so und unsere Gesellschaft tut so, als ob wir ewig leben. Gesellschaftlich attraktiv ist alles, was mit Freizeit, Geld, Individualität, Autonomie zu tun hat. Dass Menschen nicht immer bis ins Alter gesund bleiben oder dann eingeschränkter sind, ist selten Thema.

»Warum nicht mal am Stammtisch über das Lebensende reden?«

Claudia Bausewein

Warum meiden wir das so?

Das hat vielschichtige Aspekte, individuelle, aber auch gesellschaftliche. Früher waren Sterben und Tod viel stärker in der Gesellschaft verankert. 50 Prozent der Menschen in Deutschland sterben heute im Krankenhaus. Im Mittelalter sind die meisten mit 30 oder 40 Jahren gestorben. Da war der Tod mitten in der Gesellschaft. Heute haben wir es durch die Entwicklungen der Medizin geschafft, dass er immer mehr an den Rand gedrängt wird. Das ist eine Art Institutionalisierung des Sterbens und des Todes.

Auch weil man nicht leiden oder auf Hilfe angewiesen sein möchte?

Daher haben wir auch das neue gesellschaftliche Phänomen der Suizidassistenz. Weil Menschen die eigene Gebrechlichkeit nicht erleben oder immer abhängiger werden wollen, sagen sie: Ich möchte, dass es jetzt vorbei ist. Und die Möglichkeit bietet sich zunehmend. Das ist eine Realität, die wir anerkennen müssen. Aber wir sollten, so meine ich, versuchen dafür zu sorgen, dass die Suizidassistenz nicht zur Normalität wird.

In der Palliativmedizin nehmen wir Ängste und Sorgen sehr ernst. Dabei geht es oft nicht um das aktuelle Leiden. Es ist vielmehr die Angst vor dem, was kommen kann. Da haben wir jedoch viele Möglichkeiten, Menschen zu begleiten, Schmerzen zu lindern. Es muss in der Regel niemand mit starken, unkontrollierten Schmerzen sterben oder an starker Atemnot ersticken.

Was würden Sie denn als gutes Sterben bezeichnen?

So, wie es für den einzelnen Menschen passt! Letztlich würde ich mich an dem orientieren, was die Menschen selbst sagen.

Und was ist das?

Sie wünschen sich möglichst wenig körperliche Beschwerden, wollen gut begleitet sein, wissen, wer sich kümmert und dass die Familie unterstützt ist; sie wollen würdevoll behandelt und als Mensch gesehen werden, nicht nur als Krankheit.

Es gibt natürlich Untersuchungen und Hypothesen, was gutes Sterben ist. Aber für mich gilt: Das muss der Mensch beurteilen, um den es geht. Unser Ansatz ist daher, immer wieder zu fragen: „Was brauchen Sie, was tut Ihnen gut, wie geht's mit den Schmerzen?“ Körperliche Symptome sind in der Regel sehr subjektiv und ich kann nicht beurteilen, ob jemand Schmerzen hat oder nicht. Das muss mir der Mensch sagen. Das gilt auch für das psychische Wohlbefinden.

»Was ist mir wichtig in der Zeit, die bleibt? Das ist eine Frage fürs Hier und Jetzt.«

Claudia Bausewein

Welche Rolle spielen Angehörige, Verwandte und Bekannte?

Für uns gehören Patienten und Angehörige immer zusammen, wir nennen das eine Betreuungseinheit und wir begleiten die Angehörigen genauso und fragen auch sie: „Wie geht es Ihnen? Wo nehmen Sie Ihre Kraft her? Wie können wir Sie unterstützen?“

Gerade in der Sterbephase ist nach meiner Erfahrung die Betreuung der Angehörigen das, was mehr Aufmerksamkeit und Zeit braucht. Die Kommunikation mit ihnen ist extrem wichtig. Da sind wir oft mit dem ganzen Spektrum des Lebens konfrontiert. So wie Familiensysteme sich über Jahrzehnte eingespielt haben, so werden sie auch am Lebensende sein.

Gibt es Haltungen, die es für alle erleichtern?

Eine offene, wahrhaftige und ehrliche Kommunikation ist sehr wichtig. Und: den Menschen in seiner Individualität und Person sehen, ihn also nicht auf eine Erkrankung zu reduzieren, sondern versuchen zu erfassen, was für ein Mensch er war oder ist.

Kann man sich aufs Sterben vorbereiten?

Wie schon gesagt, ist Information wichtig. Außerdem: Der Realität ins Auge schauen! Wir beobachten oft, wie weit Hoffnung und Realität auseinanderklaffen. Wobei viele Menschen spüren, was los ist.

Ja, man sollte sich vorbereiten; man sollte aber nicht glauben, dass damit alles in Ordnung ist. Der Weg vom Kopf ins Herz ist weit. Deshalb ist die intellektuelle Vorbereitung nicht alles. Ich selbst weiß sehr viel zu diesem Thema und habe sehr viele Menschen begleitet. Trotzdem bin ich gespannt, wenn es dann bei mir so weit ist. Realisieren, dass unser Leben endlich ist und wir nicht mehr so, wie wir es jetzt sind, auf dieser Erde sein werden, halte ich für eine der größten Herausforderungen im Leben.

Es ist trotzdem möglich, dass Menschen friedlich in diese Realität einstimmen. Das ist aber keine Frage des Intellektes oder des Glaubens, vielleicht der Grundpersönlichkeit, davon, wie man mit Problemen in seinem Leben umgegangen ist, was man an Resilienz mitbekommen hat und wie das soziale Umfeld ist.

Also: Ja, man kann sich vorbereiten, aber nur bis zu einem gewissen Grad.

Das ist viel Stoff zum Nachdenken.

Und mir kommt noch etwas: Wir können das Thema grundsätzlich rausschieben, bis es irgendwann so weit ist. Aber eigentlich nähern wir uns mit jedem Tag unserem Lebensende. Da stellt sich die Frage: Wie lebe ich mein Leben jetzt? Lebe ich so, wie ich es wirklich leben möchte? Natürlich können wir nicht alle immer das tun, was wir wollen. Aber wenn Menschen am Lebensende etwas bereuen, ist es seltener das, was sie getan haben, als das, was sie nicht getan haben. Sei es in Bezug auf menschliche Beziehungen wie auch auf Unternehmungen.

Deshalb gilt es, mein Leben auch jetzt so zu leben, dass ich im Nachhinein zumindest Ja dazu sagen kann. Ignatius von Loyola hat gesagt, man solle Entscheidungen treffen, indem man sie vom Ende her bedenkt.

Eine der wichtigsten Fragen, die am Ende oft aufkommt, ist die nach dem Sinn des Lebens. Victor Frankl sagte, durch den Tod wird das Leben überhaupt erst sinnhaft. Sonst könnten wir auch alles immer auf die Zukunft vertagen. Aber weil wir wissen, dass unser Leben irgendwann zu Ende geht, sind wir vielleicht jetzt freundlich zu den Menschen, weil wir nicht wissen, ob wir ihnen noch einmal begegnen.

Was ist mir wichtig in der Zeit, die bleibt? Das ist eine Frage fürs Hier und Jetzt. Unser Leben ist endlich; das ist das Sicherste in unserem Leben überhaupt.

Herzlichen Dank für dieses wertvolle Gespräch. ×

WEITERLESEN



Claudia Bausewein, Rainer Simader

99 Fragen an den Tod

Droemer 2024

Jeder Mensch hat Fragen zu Tod und Sterben; mehr noch gilt das für unheilbar Kranke, aber auch für Angehörige, die Sterbende begleiten. Viele Menschen tun sich schwer, über das Unvermeidliche zu sprechen – aus Angst, Überforderung, Ohnmacht, Schuldgefühlen oder Einsamkeit. Das Buch gibt klare Antworten auf konkrete Fragen und ermutigt so, sich dem Thema zu öffnen.



Christian und Fabian Jeremies

Wie mag's denn wohl im Himmel sein?

Herder 2026

Ein Bilderbuch über Trauer und Erinnerung, das die Geschichte von Emil und seiner Freundin Lulu erzählt. Beide haben gerade erlebt, dass Emils Oma gestorben ist. Sie sind traurig und stellen sich vor, wie es im Himmel sein wird und was Oma dort erlebt. Je länger sie überlegen, desto hoffnungsvoller werden sie und desto schöner stellen sie es sich für Oma vor.



Gabriele Hartl (Hrsg.)

Gedanken für die Zeit der Krankheit

Neue Stadt 2026

Ein einfühlsames und ermutigendes Geschenk für einen lieben Menschen, der eine Zeit der Krankheit zu bestehen hat. Zehn Texte mit aussagekräftigen Fotos. Wie in allen Gedanken-Heften ist vorne Platz für einen persönlichen Gruß. In der gleichen Reihe sind erschienen: „Gedanken über das Abschiednehmen“ und „Gedanken für die Zeit der Trauer“.

WEITERKLICKEN

Viele Trauernde haben niemanden, der sie versteht. So gesellt sich zur Trauer oft die Einsamkeit. Um dem entgegenzuwirken, gründeten Hendrik und Jennifer Lind 2020 das Portal TrostHelden, das unter anderem Trostfreundinnen und -freunde vermittelt. Die meisten Angebote sind kostenfrei, einige kostenpflichtig.
trosthelden.de

Bei einer Tagung im September 2021 sprach der Innsbrucker Bischof Hermann Glettler auch über das Loslassen in der Mystik von Chiara Lubich: „Liegt in diesem Loslassen einer erträumten Sättigung nicht ein enormes prophetisches Potenzial für unsere Zeit?“
dibk.at/Media/Organisationen/bischof-hermann-glettler/Predigten-und-Ansprachen (Text unter 2021 zu finden)

Was erfährt man über das Leben, wenn man über den Tod nachdenkt? Das fragen Julia Schnizlein, Journalistin und Pfarrerin aus Wien, und Konstantin Sacher, Redakteur des evangelischen Magazins chrismon, prominente Menschen im Podcast „Über das Ende“. Inzwischen sind mehr als 70 Folgen zusammengekommen.
chrismon.de/podcast/ueber-das-ende

VORAUSBLICK

MÄRZ.APRIL 2027: VERTRAUEN

Das Misstrauen ist allgegenwärtig. Menschen vertrauen einander, der Politik und den Institutionen nicht mehr. Welche Folgen hat das? In welchem Zusammenhang steht das mit der Krise der Demokratie? Welche Rolle spielen die sozialen Medien? Wie lassen sich Vertrauen und damit der gesellschaftliche Zusammenhalt stärken?

Wem vertrauen Sie? Wem nicht?

Schreiben Sie uns.
Über **redaktion@neuestadt.com** oder **facebook.com/NeueStadt** – wir freuen uns darauf!





Karikaturen: © Gerhard Mester