

Svenja Neumann
Wir haben nie darüber geredet

Svenja Neumann

Wir haben nie darüber geredet

Warum es hilft, über den Tod zu sprechen

 neukirchener

Inhalt

Vorwort	11
„Wir haben nie über dieses Thema gesprochen.“	
Erfahrungen aus 30 Jahren Pfarrdienst	15
Erfahrungen aus meinem Berufsleben	16
Warum sprechen Menschen nicht über den Tod?	20
Tabuthema Tod	24
„Hilft ja alles nicht: Reden wir drüber.“	
Gespräche, bevor es akut wird	25
Gründe, das Gespräch übers Sterben aufzuschieben	26
Vorsorge kann hilfreich sein	27
Das Thema ansprechen	28
Vorsorgen ganz praktisch	30
Persönliche Erfahrungen	33
Interview mit Bestatter Mavin Schaack aus Hanau: Wie kann man sich auf den Tod vorbereiten?	36
„Wir können nichts mehr für Sie tun.“	
Wenn eine schwere Krankheit eintritt	39
Menschen reagieren unterschiedlich	40
Miteinander im Gespräch bleiben	41

Persönliche Erfahrungen	47
Erfahrungen aus meinem Berufsleben	50
Das Thema Sterben und Tod im Familien- oder Freundeskreis ansprechen	52
Mit Außenstehenden sprechen	53
Interview mit Martina, die ihren Mann während der Zeit seiner Krankheit begleitet hat	57
 „Ich habe gehört, dass du sehr krank bist.“	
Auf Kranke zugehen	63
Erfahrungen aus dem Gemeindepfarramt	64
Die Unsicherheit, richtig zu reagieren	64
Erste Schritte auf den anderen zu	65
Ermöglichen, was „dran“ ist	67
Ein ganz besonderer Ort: Das Hospiz	67
Interview mit Janina Volz, Koordinatorin Palliativkultur und Hospiz der Martin-Luther-Stiftung Hanau	71
 „Auf einmal ist alles anders.“	
Wenn der Tod eingetreten ist	77
Die Stunden danach: persönlicher Abschied	78
Lassen Sie sich Zeit	80
Erfahrungen aus dem Gemeindepfarramt	81
Worte, die beim persönlichen Abschied gesagt werden können	83
Die Planung der Bestattung	84
Interview mit Bestatter Mavin Schaack aus Hanau: Was passiert, wenn der Tod eingetreten ist?	93
 „Es tut mir so leid, dass sie gestorben ist.“	
Auf Trauernde zugehen	99
Soll ich auf die Beerdigung gehen?	99
Interview mit Ingrid, deren Mann plötzlich gestorben ist	105

„Der Opa ist jetzt im Himmel.“	
Mit Kindern über den Tod reden	111
Vor dem Ernstfall	111
Unterschiedliche Entwicklungsstufen	113
Wenn der Ernstfall eintritt – Abschied nehmen	113
Ehrlich über Hoffnung reden	117
Interview mit Pfarrerin Kerstin Schröder, Studienleiterin der Arbeitsstelle „Gemeinschaftlich feiern“	119
„... und Gott wird abwischen alle Tränen.“	
Was hält mich im Leben und im Sterben?	127
Meine Trost- und Hoffnungsbilder	129
Und andere Trostbilder oder Trostsätze?	134
„... und Schweigen?“	139
Eine unvollständige Medienliste zum Thema „Sterben und Tod“	141

„Hilft ja alles nicht: Reden wir drüber.“

Gespräche, bevor es akut wird

Kennen Sie das? Es gibt Themen im Leben, die man eigentlich zur Sprache bringen sollte, die aber irgendwie unangenehm sind. Also schiebt man sie vor sich her. Es gibt immer gute Gründe dafür, das zu tun: Es passt gerade nicht, die Stimmung ist so gut (oder so schlecht), man hat gerade keine Kraft dafür ... fast jeder kennt diese „Aufschieberitis“ aus dem eigenen Leben.

Beim Thema „Sterben und Tod“ ist das Aufschieben die Regel. Kein Wunder: Denkt man doch immer, dass dieses Thema noch Zeit hat. Schließlich erwartet es einen erst am Ende des Lebens und bis dahin dauert es hoffentlich noch sehr lange. „Wir sind jung und sterben noch lange nicht!“ ist ein Mantra, das viele gern und oft wiederholen bis ins hohe Alter.

Gründe, das Gespräch übers Sterben aufzuschieben

Der Gedanke, dass das Leben irgendwann ohne einen stattfindet, ist auch tatsächlich merkwürdig. Schließlich sind wir selbst (ob wir es wollen oder nicht) der Mittelpunkt unseres eigenen Universums und uns fehlt schlichtweg die Vorstellungskraft, wie das Leben ohne die eigene Existenz, ohne uns, weitergehen kann. Es gibt also tatsächlich einen logischen Grund, weshalb wir das Gespräch über unseren eigenen Tod scheuen oder das Thema vermeiden.

Aber selbst, wenn wir bereit sind, über unser Sterben und den Tod nachzudenken, ist noch lange nicht klar, ob unser Gegenüber das auch ist. Die Unsicherheit ist groß, ob man Entsetzen oder gar Abscheu auslösen könnte. Oder einfach nur Abwehr: „Darüber will ich nicht reden!“

Hinzu kommt, dass man sehr oft feststellt, wenn man aufmerksam die Gespräche bei der Arbeit oder im Bekanntenkreis verfolgt: Es redet ja auch sonst keiner darüber! Man ist also in guter Gesellschaft, wenn man das Thema erst einmal ausspart. Man hofft, dass man immer noch darüber sprechen kann, wenn es akut wird – sprich, man krankt wird oder so alt ist, dass es einem nötig zu sein scheint.

Dieses Argument ist nachvollziehbar. Schließlich machen wir es in anderen Fällen genauso: Wir reagieren, wenn es nötig ist. Keiner kann alle Widrigkeiten des Lebens vorhersehen und für alles gewappnet sein – sonst hätten Versicherungen keine Kund:innen mehr!

Wenn wir aber über Sterben und Tod sprechen, sieht die Lage – wenn wir ehrlich zu uns sind – ein wenig anders aus. Denn wir wissen ja, dass wir eines Tages sterben werden. Der Tod ist das einzige im Leben, das sicher ist, ein Ereignis, das bei jedem Menschen eintritt, ob reich oder arm, jung oder alt,

groß oder klein. Auch, wenn es uns in den großen Industrienationen gelungen ist, den Eintritt des Todes immer weiter hinauszuschieben und die Lebenserwartung in Europa im Durchschnitt bei über 80 Jahren liegt, wartet doch am Ende immer der Tod. Wir wissen nicht, wann wir sterben werden oder wie es sein wird. Wir wissen nur, dass es geschieht.

Vorsorge kann hilfreich sein

Wenn Sterben und Tod also auf uns alle warten, könnte es doch hilfreich sein, dass wir uns darauf vorbereiten, oder? Nicht auf die Details, denn die kennen wir noch nicht. Aber es gibt Dinge, die wir überlegen und besprechen können. Manches können wir schriftlich festhalten, anderes mündlich regeln.

Aus Erfahrung weiß ich, dass es helfen kann, vorzusorgen. Es gibt immer noch Angelegenheiten, die geklärt werden müssen, auch jenseits eines Testaments. Vielleicht hat man Wünsche, was Abschiednehmen und die Bestattung betreffen. Dann kann es gut sein, diese zu äußern und miteinander ins Gespräch darüber zu kommen. Wenn man Glück hat, eröffnet ein solches Gespräch auch die Möglichkeit, zu einem tiefen Austausch über Leben und Tod zu gelangen. Es kann gut tun, die eigenen Ängste und Befürchtungen zu äußern, aber auch über Hoffnungen und Trost zu reden. Wer weiß, vielleicht erfährt man etwas vom Gegenüber, das man gar nicht gewusst hat.

Deshalb kann ich nur empfehlen, von Zeit zu Zeit übers Sterben zu sprechen. Übers eigene oder wie das wäre, wenn der Liebbling oder die Eltern sterben sollten.