

Verena Begemann / Daniel Berthold / Manfred Hillmann



# Sterben und Gelassenheit

Von der Kunst, den Tod ins  
Leben zu lassen

**V&R**





Verena Begemann / Daniel Berthold /  
Manfred Hillmann

# Sterben und Gelassenheit

Von der Kunst, den Tod  
ins Leben zu lassen

Mit einem Vorwort von Andreas Heller

Mit 15 Illustrationen von Karin Lenser

2., ergänzte Auflage

Vandenhoeck & Ruprecht



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-647-40348-9

Umschlagabbildung: © Karin Lenser, Melodie des Meeres/

Fotografie: Manfred Hillmann

© 2015, 2013, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG,

Theaterstraße 13, 37073 Göttingen /

Vandenhoeck & Ruprecht LLC, Bristol, CT, U.S.A.

[www.v-r.de](http://www.v-r.de)

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.


Produced in Germany.

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

## Inhalt

Vorwort der Autoren .....	7
Vorwort zur 2. Auflage .....	9
Die Bedauernisse Sterbender und die Gelassenheit der Lebenden – Vorwort von Andreas Heller .....	11
Kapitel 1	
Warum ist das Sterben so bedrohlich? .....	15
 Kapitel 2	
Wie gehen wir mit unserer Angst vor dem Tod um? .....	25
Kapitel 3	
Was verstehen wir unter Gelassenheit? .....	35
Kapitel 4	
Welche Rolle spielt Demut für die Gelassenheit? .....	47
Kapitel 5	
Welche Rolle spielt der Sinn für die Gelassenheit? .....	57
Kapitel 6	
Welche Rolle spielt Stille für die Gelassenheit? .....	69



Kapitel 7	
Wie können wir Gelassenheit angesichts des Todes erlangen? .....	81
Kapitel 8	
Was trägt uns noch, wenn so viel gelassen wird? .....	91
Kapitel 9	
Wie können wir Gelassenheit schon im Alltag einüben? .....	101
Kapitel 10	
Wie können wir unsere Gelassenheit vertiefen? .....	111
Kapitel 11	
Welche Vorbilder und Symbole gibt es für Gelassenheit? .....	123
Kapitel 12	
Welche Bedeutung hat Gelassenheit im Umgang mit Trauer? .....	135
Kapitel 13	
Wie drückt sich Gelassenheit in Begegnungen aus? .....	147
Kapitel 14	
Wo liegen die Grenzen der Gelassenheit? .....	157
 Kapitel 15	
Warum ist von der Liebe nicht zu lassen? .....	167
Liste der Bilder von Karin Lenser .....	176



Die Kapitel 2, 7 und 15 sind auch von den Autoren  
gesprochen anzuhören.

## Vorwort der Autoren

Was lösen Sterben und Tod in uns aus? Eher Angst und Hilflosigkeit als Gelassenheit. Dennoch, weil Tod und Vergänglichkeit die zentralen Erfahrungen in unser aller Leben sind, gilt es, dazu eine Einstellung und Haltung zu gewinnen. Gelassenheit ist der ganz große Anspruch an uns. Aber schon die kleinen Schritte in diese Richtung lassen uns ruhiger werden. Von der Notwendigkeit des Loslassens angesichts des Todes ist oft die Rede. Auch in unseren beruflichen Kontexten von Hospizarbeit und Palliative Care ist Loslassen zu einer »Zauberformel« geworden. Aber wie kann ich loslassen, wenn ich den Menschen, der stirbt, viel lieber festhalten will? So begegnete uns diese Frage immer wieder, und wir kamen auf den Gedanken, uns in einem Dialog darüber auszutauschen, wie man angesichts der Tatsache von Sterben und Tod etwas gelassener werden kann.

Wir wagen in diesem Gespräch Antwortversuche, die als inspirierende Impulse zum Nach- und Weiterdenken zu verstehen sind; nicht als geschlossene Abhandlungen gedacht, sondern vielmehr als offener Austausch, aus der Mitte unseres Berufs- und Lebensalltags kommend. Unsere persönlichen Haltungen, Erfahrungen und Sinnorientierungen stellen wir dabei offen zur Diskussion. Während unseres Gesprächs haben wir erfahren, dass wir uns gegen-

seitig hinterfragten, neue Perspektiven hören durften und manches auch stehen lassen mussten.

Eine gemeinsame Erkenntnis in der Sterbe- und Trauerbegleitung ist, dass das Sich-Einlassen auf Abschied und Endlichkeit nicht mit dem Verlust von Lebensfreude einhergehen muss. Ganz im Gegenteil! Wir möchten mit diesem Buch dazu ermutigen, sich Zeit für das gute Leben zu nehmen, das sich auch darin widerspiegelt, eigene Haltungen zur Endlichkeit zu finden und zu überprüfen. Dabei können Sie entdecken, dass manche Befürchtungen und Ängste überflüssig werden und Sie sich mit mehr Wertschätzung und Freude der Fülle des Lebens zuwenden.

Danken möchten wir an dieser Stelle vor allem der Künstlerin Karin Lenser, die uns ihre Bilder zur Bereicherung unseres Dialogs zur Verfügung gestellt hat. Jedes Kapitel wird mit einem ihrer Kunstwerke eingeführt, so dass wir in doppeltem Sinn sagen dürfen: von der Kunst, den Tod ins Leben zu lassen. Vor dem Tod die Augen zu öffnen, das kann aber nicht anders geschehen, als durch das Leben selbst. Der französische Schriftsteller Jean Cocteau meinte einmal: »Man schließt die Augen der Toten behutsam; nicht minder behutsam muss man die Augen der Lebenden öffnen.«

Verena Begemann, Daniel Berthold, Manfred Hillmann

## Vorwort zur 2. Auflage

Das Coverbild »Melodie des Meeres« symbolisiert die Verbindung von Sterben und Gelassenheit. An der Oberfläche sehen wir die Wellen und das aufgewühlte Wasser. Je weiter der Blick in die Tiefe geht, desto ruhiger und klarer wird das Bild. Sich mit Sterben und Tod auseinanderzusetzen, führt zum Blick in die Tiefe, der neue Dimensionen von innerer Freiheit und Weite eröffnen kann. Sich der Tiefe des Lebens anzunähern und dabei doch eine gewisse Leichtigkeit zu bewahren, ist das Ziel unseres Gesprächs zu dritt gewesen.

Die Rückmeldungen von den Leserinnen und Lesern bestätigen uns in der Intention, inspirierende und ermutigende Reflexionen für ein gutes Leben anzubieten, das sich der Endlichkeit stellt. In Lesungen, Vorträgen und Seminaren durften wir erfahren, dass Menschen sich zum Weiterdenken und Nachspüren angeregt fühlten.

Diese Begegnungen sind es auch, die unser Bewusstsein dafür schärfen, dass alles Philosophieren und Nachsinnen erste Schritte für die innere und persönliche Erfahrung von Gelassenheit darstellen. Gelassenheit will erlebt, erspürt und eingeübt werden.

In diesem Sinne wünschen wir uns, dass auch die zweite Auflage unseres Dialogs als Anregung dient, sich mutig

und gelassen auf das Leben mit all seinen Möglichkeiten,  
Begrenzungen und Verletzlichkeiten einzulassen.

Verena Begemann, Daniel Berthold, Manfred Hillmann

## Die Bedauernisse Sterbender und die Gelassenheit der Lebenden – Vorwort von Andreas Heller

Es gehört zu den Möglichkeiten der Umorientierung von uns Lebenden (und noch nicht Sterbenden), von den »großen Bedauernissen Sterbender« (the top five regrets of the dying) zu lesen. Im Angesicht der radikal verknappten Lebenszeit bedauern Sterbende beispielsweise, nicht ihr eigenes Leben gelebt zu haben, zu wenig in tiefem Austausch mit ihren Freunden und in den Gewähungen und Gefährtenschaften der Liebe ihre Gefühle ausgedrückt zu haben. Ciceley Saunders meinte einmal, es sei nicht das Schlimmste für einen Menschen feststellen zu müssen, dass er gelebt hat und jetzt sterben müsse. Noch schlimmer sei, jetzt sterben zu müssen und nicht gelebt zu haben.

In einer langen Tradition des Denkens und Fühlens ist der Blick auf die radikale und todsichere Befristung unseres Lebens einer, der das Leben intensivieren und freisetzen kann. Natürlich wissen wir alle, dass wir sterben werden. Aber wir erfühlen diesen Gedanken möglicherweise zu selten. Er bleibt im Kopf hängen. Und deshalb gelingt es immer wieder, das Sterben anderer nur flüchtig mit uns in Verbindung zu setzen. Unser eigenes Leben bleibt in seinem Befristetsein unbesprochen und ungefühlt. So kommt es nur mühsam zu Reorientierungen im Alltag. In den Flutwellen des Alltags braucht es Inseln des gemeinsamen wesentlichen



Austauschs, der dialogischen Besinnung und des kollektiven Innehaltens, um Wichtiges von Unwichtigem zu scheiden und zu unterscheiden. Wir müssen die beschleunigte Zeit verzögern, weil sie so knapp ist. Und das kann man nicht gut allein.

Was entstehen kann im gemeinsamen Erfühlen unserer befristeten Lebenszeit, ist eine andere Sorgfalt in allem, was wir tun und lassen. Aus diesem Lassenkönnen, dieser Gelassenheit als Lebenshaltung entstehen Freude, Heiterkeit, Sinn, Liebe und Glück. Wir nehmen uns das Leben im tiefsten Sinne des Wortes. Wir leben auf. Wir nehmen uns die Freiheit zu sein, wer wir sein können und sind, fühlen uns freier von dem, was andere denken, wie wir zu sein hätten, freier von den konventionellen Erwartungen und den strukturellen Abhängigkeiten von Geld, Besitz, Macht, Prestige, Statussymbolen und Karriereverläufen.

Was zählt in unserem Leben, sind doch die menschlichen Beziehungen und die Bedeutung, die wir für andere haben bis in unseren Tod hinein. Kein Sterbender bedauert, zu wenig gearbeitet, wohl aber zu wenig geliebt zu haben und möglicherweise geliebt worden zu sein. Was zählt, sind diese zeitlosen Momente, wo wir uns einander überlassen, wo sich unsere Leben berühren, in denen sich unser Leben leibhaftig und erzählend verwebt mit dem Leben eines anderen Menschen und etwas aufleuchtet von dem Glück, der Freude und Dankbarkeit, dem Geschenk des Daseins.

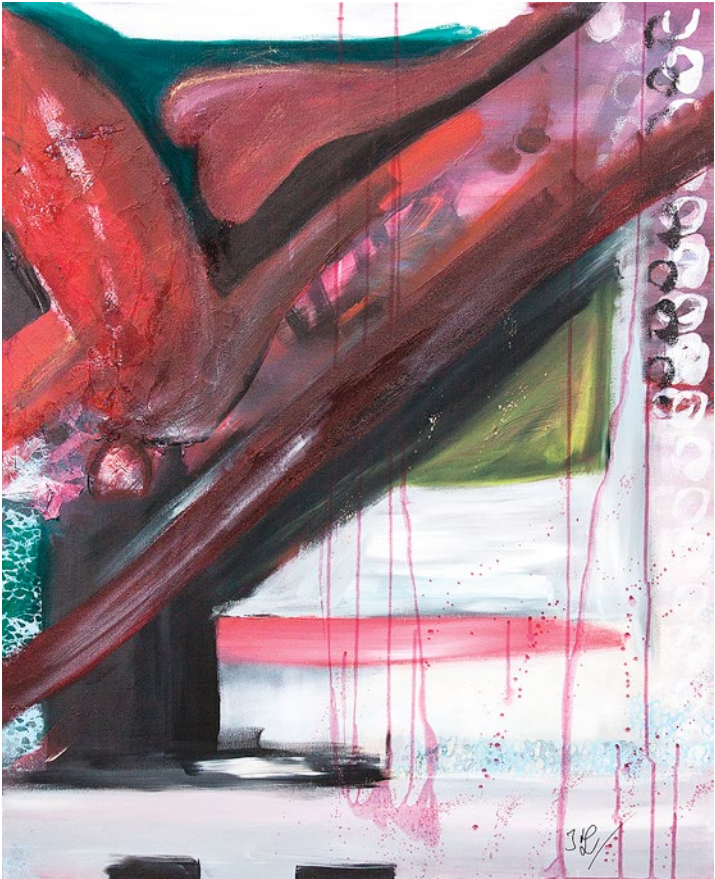
Warum ist es so schwer, die Kunst des Lebens und darin die Kunst des Sterbens zu leben? Es ist vielleicht die notwendige tägliche Übung der Gelassenheit, die immer wieder dem Alltag abgerungen werden muss, das alltägliche Innehalten im Sinne der alten Mönchstradition: sich den drohenden Tod täglich vor Augen zu halten, wie es in der Regel des heiligen Benedikt aus dem 4. Jahrhundert heißt.

Vielleicht steckt in dieser Empfehlung ja auch ein Impuls zu einer anderen Haltung, einem anderen, gelasseneren Verhältnis zum befristeten Leben. Wer erst auf dem Sterbebett oder bei der Diagnose einer schweren Erkrankung beginnt, ein Verhältnis zum Tod zu entwickeln, ist relativ spät dran. Dieses Buch ist ein mutiger Dialog, in einer impulsierenden Offenheit anzuregen für ein Raum gebendes, Beziehung stiftendes Erzählen.

Erfüllt leben, heiter und freundlich zu den Menschen zu sein, sich gut gelaunt dem Tagwerk stellen, dankbar für die leichten und schweren Erfahrungen eines Tages zu sein, sich in den Herausforderungen des Lebens nicht zu überfordern, aber auch nicht zu unterfordern, hat etwas mit der gelassenen Einsicht in die Begrenztheit unseres Lebens zu tun. So entsteht Lebensweisheit, von der die alten jüdischen Psalmen wussten: »Lehre uns zählen unsere Tage, auf dass wir gelangen zur Weisheit des Herzens« (Psalm 90, 12).

Prof. Dr. Andreas Heller

Institut für Palliative Care und Organisationsethik, Wien



## Kapitel 1

# Warum ist das Sterben so bedrohlich?

**D. B.:**<sup>1</sup> Das Gefühl, das Menschen auf Bedrohungen aufmerksam macht, ist die Angst. Wenn wir uns über den Tod unterhalten, sollten wir uns zunächst bewusst machen, dass dieser auf ganz unterschiedliche Weise beängstigen kann, je nachdem, unter welchem Aspekt man ihn gerade betrachtet. Ich denke spontan an den Begriff der Todesangst. Menschen, die sich schon einmal ganz unmittelbar vom Tod bedroht gefühlt haben, kennen diese. Solche starken Ängste können beispielsweise durch das Erleben eines Herzinfarkts ausgelöst werden. Sie treten reflexhaft und wie automatisch auf. Dagegen ist es eine ganz andere Art von Bedrohung, wenn Menschen über ihr Sein nach dem Sterben nachdenken. Es kann dann Angst vor dem Zustand des Totseins aufkommen. Bei manchen Menschen mag das die Angst vor der Vorstellung sein, nicht mehr zu existieren, bei anderen eher die Angst davor, was ein vielleicht verinnerlichtes Glaubenssystem für die Zeit nach dem Tod vorhersieht. Und schließlich kann auch der Sterbeprozess selbst als äußerst bedrohlich wahrgenommen werden. Werden meine letzten Tage mit starken Schmerzen verbunden sein? Werde ich meine Bedürfnisse in den letzten Lebensstunden überhaupt noch äußern können?

---

1 D. B. = Daniel Berthold; V. B. = Verena Begemann; M. H. = Manfred Hillmann

Über all diese Bedrohlichkeiten hinaus berührt das Sterben aber auch die Angst vor dem Verlust dessen, was man ist und was man hat. Sterben heißt, unumkehrbar Abschied nehmen zu müssen: von nahestehenden Menschen, von liebgewonnenen Gewohnheiten, von unerreichten Zielen und von hart erarbeiteten Besitztümern.

**V.B.:** In der Hospizarbeit habe ich häufig diese beschriebenen Ängste in ihren unterschiedlichen Ausprägungen wahrgenommen. Sie fordern enorm viel Raum und berauben Menschen ihrer Lebenskraft. Es ist wichtig, genau hinzuschauen, was Auslöser der Angst sind. Ist es wirklich die Angst vor Schmerzen, die wir heute mit Hilfe palliativer Therapie in den meisten Fällen lindern und auf ein erträgliches Maß reduzieren können? Wenn ich daran denke, einen geliebten Menschen nicht mehr hören, sehen und fühlen zu können, ist das ein seelischer Schmerz, den ich auch ganz körperlich spüren kann.

Angst ist ja ein Gefühl, das wir am liebsten nicht *haben* wollen, aber zugleich erleben wir, dass wir auch angstvoll *sind*. Angst verweist etymologisch auf die Begriffe »Enge, Bedrängnis, Ungewissheit, Erregung«. Der Tod kann uns emotional durchaus in die Enge treiben. Der Regisseur Christoph Schlingensiefel formuliert in seinem Tagebuch angesichts seiner unheilbaren Krebserkrankung eindrücklich: »Im Moment bin ich einfach nur traurig und habe Angst. Ich liebe das Leben so sehr, hätte so gerne mit Aino noch Jahre, Jahrzehnte verbracht. Stattdessen muss ich jetzt diese unglaubliche Angst vor der Einsamkeit aushalten, vor diesem Nichts. Selbst wenn dieses Nichts noch so schön und hell sein sollte. Die größte Hölle, die ich mir vorstellen kann, ist, nicht mehr denken und arbeiten zu dürfen.«

**M.H.:** Der aktive Mensch, wie zum Beispiel Schlingensiefel einer war, ist zupackend und gestaltend. Im Aktivsein hat man das Gefühl, sein eigenes Leben und das Leben schlechthin kontrollieren zu können. Das ist auch wichtig. Wer handelt, fühlt sich nicht so schnell gelähmt oder hilflos, sondern gewinnt im Tun Zuversicht und die Überzeugung, Dinge ändern zu können. Johann Wolfgang von Goethe weist darauf hin, dass das Handeln für die Selbsterkenntnis sogar eine Voraussetzung ist: »Wie kann man sich selbst kennen lernen? Durch Betrachten niemals, wohl aber durch Handeln.«

Das ist einerseits so. Andererseits kann die Ansicht, durch Handeln alles in den Griff bekommen zu können, nicht nur einen einseitigen Persönlichkeitsstil bewirken, sondern geradezu krisenträchtig sein. Im Sterben vollzieht sich endgültig der Übergang vom Handeln zum Lassen. Das kann dem, der alles auf die Karte Handeln gesetzt hat, Angst machen. Nun ist er zu großen Reifungsprozessen herausgefordert. Er muss das lernen, was er im Leben nicht so gerne mochte: sich selber zu lassen und in das Unvermeidliche zu fügen. Das ganze Leben ist ein stetiger Wechsel von Aktivität und Passivität, von Tun und Lassen. Gelassen kann man nur werden, wenn man das erkannt hat.

**V.B.:** Du erinnerst daran, dass das Sterben eine andere Haltung von uns fordert, die dem aktuellen Zeitgeist durchaus widerspricht. Brauchen wir nicht eher eine Einsicht für die Notwendigkeit der Gelassenheit in unserer schnellen, aktiven und leistungsbereiten Gesellschaft? Als Zeit-, Familien- und Erfolgsmanager/-innen haben wir das komplexe Leben weitgehend gut im Griff. Das Sterben führt uns, manchmal schnell und plötzlich, die Zerbrechlichkeit des Lebens vor Augen und lässt manche Aktivität geradezu als absurd

erscheinen. Unser Masterplan für den Alltag beinhaltet viele Möglichkeiten, um zu handeln, zu gestalten, aufzubauen, neu anzufangen. Aber das Sterben fordert eine Einstellung von uns, die uns nicht mehr sehr vertraut ist. Der Tod fragt uns nicht: »Haben Sie lange genug gelebt? Passt es Ihnen, dass Sie jetzt sterben?« Er sagt einfach: »rien ne va plus – das Spiel ist aus!« Der Tod widerfährt uns und duldet keinen Widerspruch. Mit dem Ende des Lebens sind wir vom Zauber und Charme des Anfangs ausgeschlossen. Aber ich hätte schon den Wunsch, dass wir dabei nicht stehen bleiben müssen, sondern dass ich mit Menschen über die Bilder meiner Ängste und auch über meinen Mangel an Gelassenheit sprechen kann. Meine Frage ist auch: Kann es sein, dass Angst in der letzten Lebensphase sinnvoll ist? Kann sie zu einem Wegweiser werden?

**M. H.:** Die Angst vor dem Tod scheint viel damit zu tun zu haben, was für eine Persönlichkeit man ist. Es gibt Menschen, die jede Berührung mit den Themen Krankheit und Tod meiden, oder solche, die sich als zu sensibel erleben, um sich damit zu konfrontieren. Goethe und Hesse sagt man nach, dass sie diesen Themen gerne auswichen. Wohlgemerkt, nicht auf dem Papier, denn sie schrieben anschaulich darüber, wohl aber in der Wirklichkeit. Goethe konnte seiner Frau Christiane nicht im Sterben beistehen und Hermann Hesse entschied sich, nicht am Begräbnis seiner Mutter teilzunehmen.

Es gibt auch Menschen, die des Lebens überdrüssig sind, die sich seelisch bedrückt und gequält fühlen, die keine Nähe mehr zum Leben und zu Menschen finden und im Tod eine Entlastung sehen. Und es gibt Menschen, die sehr gerne leben und gerade deshalb dem herannahenden Tod zustimmend begegnen, weil sie ihr Leben in Fülle gelebt haben.

**D. B.:** Hast du bei letztgenanntem Typus jemanden vor Augen?

**M. H.:** Während meiner Arbeit in einer Klinik habe ich einen jungen Mann begleitet. Seit seinem 13. Lebensjahr war er schon auf den Rollstuhl angewiesen. Seine körperlichen Einschränkungen nahmen im Laufe der Zeit zu. Mit der Restbewegungsfähigkeit seiner linken Hand konnte er gerade noch seinen elektrischen Rollstuhl steuern. Er verbrachte viel Zeit in Krankenhäusern, litt oft unter Schmerzen und hatte keine gute Lebenszeitprognose. Dennoch war er ein fröhlicher und optimistischer Mensch. Einmal sagte er: »Du, das musst du realistisch sehen. Das, was gar nicht geht, geht doch!« Das war die Mitteilung einer persönlichen Erfahrung, die mit Gold nicht aufzuwiegen ist. In seinem »unmöglichen« Alltag fand er immer wieder, was dennoch irgendwie möglich war. Sein hohes Maß an Lebenswertschätzung wirkte sehr ermutigend auf die Menschen, die ihm begegneten. Und so bewusst und intensiv er das Leben liebte, so bewusst und intensiv nahm er sein Sterben und seinen Tod an. Er konnte dem direkter ins Angesicht sehen, als andere Menschen es vermögen. Nach vielen Operationen näherte er sich im frühen Alter von 37 Jahren dem Ziel seiner Lebensreise. Er lag zu Hause in seinem Pflegebett und bemerkte eines Tages: »Mutter, ich glaube, ich sterbe.« Lebensklug und einfühlsam, wie sie selber war, antwortete sie ruhig: »Jens, hast du Angst?« Und er darauf mit der gleichen Ruhe: »Nein, habe ich nicht.«

**V. B.:** Diese Antwort beeindruckt mich angesichts des jungen Alters sehr. Was kann so eine gelassene Haltung fördern?



**M. H.:** Ja, es gibt Menschen, die dem Tod gegenüber gelassen, das heißt unaufgeregt sind, weil sie wissen, dass sie in ihrem Leben schon sinnvolle Fülle gelebt haben. Der Wiener Psychiater Viktor E. Frankl wurde am Grab seiner Eltern gefragt, ob er Angst vor dem Sterben habe. Er antwortete darauf »Eigentlich nicht« und beschrieb dann, was er in seinem langen Leben schon geschafft hatte und dass er die Zeit genutzt habe, um alles ihm Wichtige zu sagen und zu tun. Ich erinnere mich auch an eine 78-jährige Frau im Krankenhaus, die gerade von ihrer lebensbedrohlichen Erkrankung erfuhr, sich zu mir auf eine Bank setzte und traurig, aber gefasst reflektierte, dass sie ein gutes Leben hatte. Von ihren Kindern fühle sie sich wertgeschätzt und für ihren verstorbenen Mann hatte sie Worte der Dankbarkeit. Auf dieses erfüllte Leben zurückschauend, sei es ihr wohl irgendwie möglich, ihren nun bevorstehenden Tod anzunehmen. So hat sie es geäußert.

**D. B.:** Den bevorstehenden Tod annehmen – das lässt mich an den Befund einer psychologischen Untersuchung denken. Darin wurde festgestellt, dass diejenigen Menschen weniger Angst vor dem Tod haben, die ihn als einen natürlichen Bestandteil des Lebens annehmen können. In der Fähigkeit des Annehmens scheint also ein beachtliches Potenzial zu stecken. Man kann nun fragen, was hinter der Fähigkeit steht, etwas anzunehmen. Annehmen kann ich Ereignisse dann, wenn ich sie in mein Leben integrieren kann, wenn ich ihnen einen sinnvollen Platz zuweisen kann. Dabei muss ich sie noch nicht einmal mögen: Einen verregneten Urlaubstag wird sich wohl kaum jemand wünschen; annehmen werden wir ihn können. Mit dem Tod verhält es sich ungleich schwieriger. Warum manche Menschen dennoch in der Lage sind, ein Ereignis wie den Tod anzu-

nehmen, dafür wird es vielfältige Gründe geben. Sicherlich spielen hier auch Biografie und Persönlichkeit eine wichtige Rolle. Der entscheidende Punkt scheint mir aber ein anderer: Tatsächlich können Tod und Sterben an Bedrohlichkeit verlieren, wenn wir uns zu der Erkenntnis vorarbeiten – auf welche Weise auch immer –, dass sie Stimmigkeit und Sinn haben.

## Fazit

Angesichts der Endlichkeit begegnen wir unterschiedlichen Ängsten: Angst vor dem Abschied, Angst vor dem Sterbeprozess, Angst vor der Vorstellung der Nichtexistenz. Das erscheint auch logisch, weil wir alles verlieren, was einen Wert für uns besitzt. Unsere gewohnte und alltägliche Lebensbewältigung ist das Handeln. Der Handelnde hat Vertrauen dadurch, dass er Dinge verändern kann. Im Handeln fühlen wir uns lebendig und zugleich ist diese Dimension nur ein Teil des Lebens. Der Tod lässt sich nicht durch aktives Handeln kontrollieren. Aber es gibt eine Chance, sich ihm gegenüber zu verhalten. Es ist hilfreich, die Ängste über drohende Verluste konkret zu benennen und darüber ins Gespräch zu kommen. Angst muss dann nicht das einzige und ausschließliche Gefühl sein, das bleibt. Es gibt durchaus Menschen, die nicht in der Enge verharren, sondern mit Hilfe ihrer gelassenen Lebenseinstellung auch eine gelassene Haltung zu ihrer Vergänglichkeit entwickeln. Die persönliche Haltung steht dabei nicht isoliert, sondern wir sind abhängig von Werten, Strukturen und Regeln der Gesellschaft. Dabei hilft es, sich den eigenen Gedanken bezüglich des Todes bewusst zu werden und sie im Selbst zu integrieren – damit wir erkennen, dass der Tod einen Sinn hat.

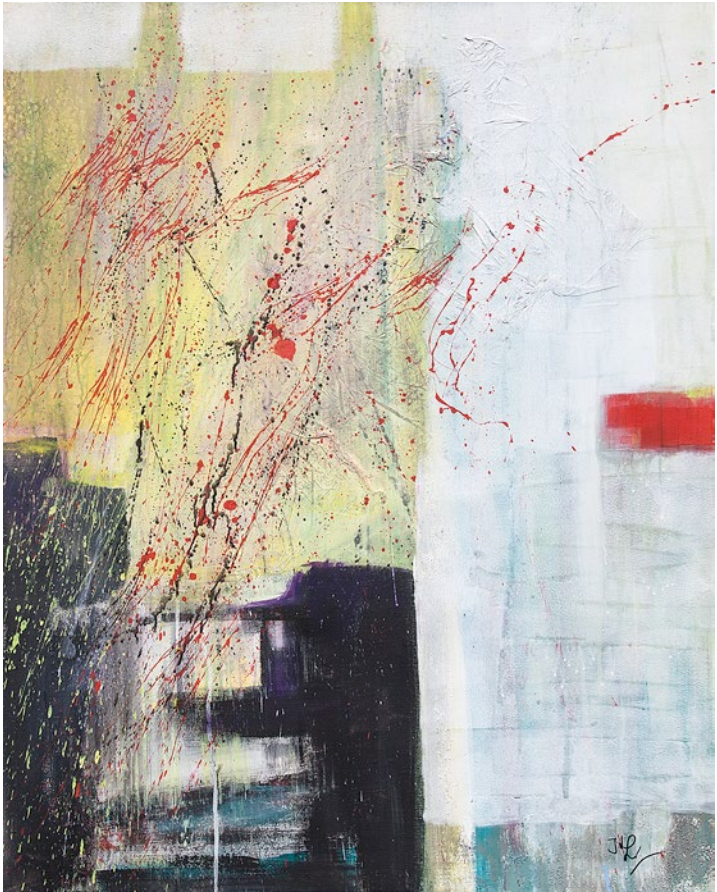
## Zum Nachlesen

- Damm, Sigrid (1999): *Christiane und Goethe. Eine Recherche.* Frankfurt a. M.: Insel.
- Decker, Gunnar (2012): *Hermann Hesse. Der Wanderer und sein Schatten.* München: Hanser.
- Neimeyer, Robert A.; Moser, Richard P.; Wittkowski, Joachim (2003): *Psychologische Forschung zu Einstellungen gegenüber Sterben und Tod.* In Joachim Wittkowski (Hrsg.), *Sterben, Tod und Trauer.* Stuttgart: Kohlhammer.
- Schlingensief, Christoph (2009): *So schön wie hier kanns im Himmel gar nicht sein! Tagebuch einer Krebserkrankung.* Köln: Kiepenheuer & Witsch.

## Zum Weiterlesen

- Burbach, Christiane; Heckmann, Friedrich (Hrsg.) (2011): *Übergänge. Annäherungen an das eigene Sterben.* Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht. 2011
- Wegleitner, Klaus; Heimerl, Katharina; Heller, Andreas (Hrsg.) (2012): *Zu Hause sterben – der Tod hält sich nicht an Dienstpläne.* Ludwigsburg: Hospiz Verlag.





## Kapitel 2

# Wie gehen wir mit unserer Angst vor dem Tod um?



**D. B.:** Wir haben gerade die Persönlichkeit der Betroffenen angesprochen. Auch die Frage, wie aufkommenden Angstgefühlen begegnet wird, hängt eng mit dem Thema Persönlichkeit zusammen. Manche Entwicklungsforscher vermuten die entscheidende Weichenstellung sogar schon vorgeburtlich. Demnach können schon früheste Bindungserfahrungen im Mutterleib beeinflussen, inwiefern wir mit einem natürlichen Vertrauen in das Leben einerseits sowie in das »Danach« andererseits ausgestattet sind.

Wir können also davon ausgehen, dass Menschen unterschiedlich stark im Leben verankert sind, aber auch, dass sie dem Tod unterschiedlich vermeidend gegenüberstehen. Offenbar gibt es aber auch Menschen, die beides zusammenbringen, ganz im Diesseits, also hier im Leben zu stehen, sich aber trotzdem eine gewisse Leichtigkeit zu bewahren, wenn es um die Konfrontation mit der eigenen Sterblichkeit geht. Für mich schließt sich hier die Frage an: Wie kommen wir dorthin? Auch wenn es zunächst wenig einladend erscheint – ich denke, eine gelassener Haltung gegenüber dem Tod kann letztlich nur über den Weg einer bewussten Auseinandersetzung erreicht werden. Dabei ist die Frage, wie wir mit der Angst vor dem Tod umgehen, ein guter Ausgangspunkt. Denn sie bringt unsere Ängste zur Sprache