

Einleitung

Beweggründe und Themen des Buches

Texte über Lebensstatsachen wie Sterben und Tod sind untrennbar verknüpft mit den **Lebenserfahrungen**, die der Schreiber mit diesen Lebensstatsachen selbst gemacht hat. Hier ist jeder Versuch von Objektivität nicht nur philosophisch unhaltbar, er wäre auch überheblich.

In unserer Kultur sind viele große Werke über diese Themen eingebettet in künstlerische Formen (z. B. Tolstois »Der Tod des Iwan Iljitsch«) oder in – oft beeindruckende – Selbstoffenbarungen in fachlichem Gewand (z. B. Gawande, 2014; Yalom, 2015) ... oder sogar beides. Besonders großartige Werke über Sterben und Tod wurden geschrieben, nachdem die Autoren¹ von ihrem baldigen Sterben durch eine Diagnose erfahren hatten (Terzani, 2013; Mankell, 2014; Esterházy, 2017), oder von AutorInnen, die versucht haben, das Sterben eines für sie wichtigen Menschen auf schreibende Weise zu verarbeiten (u. a. Philipe, 1969; Handke, 1972; Knausgård, 2009; Kaiser, 2010; Jungnikl, 2014).

Nachdem ich jahrelang fast beiläufig vielen Menschen in Seminaren erzählt hatte, dass meine Anwesenheit beim Sterben meiner Eltern und bei den Geburten meiner drei Kinder die für mich wichtigsten Lebenserfahrungen gewesen seien, begann ich darüber nachzudenken, was ich damit eigentlich sage ... oder sagen will. Vielleicht, dass ich selbst so gerne lebe und gerne noch lange leben

1 Die männliche und weibliche Schreibweise wird hier abwechselnd verwendet. Oft entspricht die Schreibweise der Mehrheit der jeweils betroffenen Personen, wenn etwa von Hospizmitarbeiterinnen gesprochen wird. Ansonsten wird häufiger die Binnen-I-Variante (»Innen«) verwendet. Es gibt noch keine wirklich überzeugende Lösung.

möchte? Vielleicht steckt noch etwas anderes dahinter, ich weiß es nicht.

Dieses Nachdenken verknüpfte sich mit den archäologisch fundierten Gedanken der österreichisch-amerikanischen Kulturhistorikerin Riane Eisler (1993) über die **kulturgeschichtliche Bedeutung** der zwei großen Geheimnisse des Menschen: die Entstehung des Lebens und das Ende des Lebens (Kapitel 1.1).

Ein weiterer Impuls war die Wahrnehmung, dass Sterben und Tod in unserer Kultur einerseits als Gefahr und Schrecken, andererseits als Ziel und Erlösung dargestellt werden, als ob das Sterben entweder so sei oder eben anders, selten beides. Nur wenn etwa ein Mensch nach langem schweren Leiden stirbt, schaffen es manche Überlebende, von Trauer und Erleichterung in einem Atemzug zu sprechen. Trauer kann sich mit mehreren Gefühlen mischen. Es ist allerdings relativ ungewohnt und unüblich, Gefühle in ihren Mischformen wahrzunehmen und auszudrücken.

Ein **gesellschaftlicher**, ein **religionsgeschichtlicher** und ein zusammenfassender, **bio-psycho-sozial-ökologischer Blick auf das Sterben** sowie ein Blick auf bioethische Fragen ergänzen Kapitel 1 dieses Buches. Kennzeichnend ist hier und in den anderen Abschnitten ein geradezu unvermeidlicher transdisziplinärer Blick.

Während Kapitel 1 und 3 die allgemeinen Aspekte von Sterben bzw. von Sterbenwollen in den Blick nehmen, geht es in Kapitel 2 und 4 jeweils um die persönlichen Erfahrungen und Möglichkeiten des Denkens, Fühlens und Handelns bei vielen Fragen rund ums Sterben für Hinterbleibende² und professionelle HelferInnen. Immer werden die praktischen Impulse gekoppelt an die Selbstreflexion der Betroffenen. Die genaue Einteilung – »Was gehört hier wohin?« – wurde im Laufe der Arbeit an diesem Buch immer schwieriger. Man hätte durchaus manche Abschnitte an anderen Stellen einfügen können.

Die ersten beiden Kapitel über das Sterben sind geprägt von den Grundkonzeptionen der Integrativen Therapie (Petzold, 2013a).

Und dann war da der merkwürdige Paradigmenwechsel in der

2 Fallweise wird in diesem Buch nicht von »Hinterbliebenen«, sondern von »Hinterbleibenden« gesprochen, um den Prozess, der auf den Tod einer/eines Angehörigen folgt, besser auszudrücken.

Wahrnehmung der Selbsttötung³: War das jahrhundertlang ein überwiegend philosophisches, theologisches oder auch soziologisches Thema, so veränderte sich diese Sichtweise seit der Aufklärung schrittweise und im Laufe des 20. Jahrhunderts radikal. Seither wird Suizidalität überwiegend als krankheitswertige Störung betrachtet. Natürlich ist sie das auch – und sogar oft –, aber woher kommt diese einseitige Pathologisierung, speziell in meinem Hauptarbeitsfeld, der Psychotherapie? Hier sind Differenzierungen erforderlich und möglich (Kapitel 3). Ungewöhnliche, vielleicht für manche LeserInnen provokante Ansichten sollen dazu beitragen, mit Selbsttötungsabsichten besser umgehen zu können, auch mit Suizidversuchen und mit einem vollzogenen Suizid. Kernaussage ist, dass es keine klare Grenze zwischen Lebenwollen und Sterbenwollen gibt, sondern ein Kontinuum, auf dem wir während unseres Lebens ständig unterwegs sind. Daher vermeide ich im Titel einen expliziten Begriff wie Suizid, Selbstmord oder Selbsttötung, sondern spreche von »Sterbenwollen«. Unterstützung für Betroffene und Angehörige gibt es bisher nur selten, vielfältige Anregungen dafür werden in Kapitel 4 angeboten.

Zum Schluss (Kapitel 5) wage ich den Versuch, die **Integration** dieser Themen in ein gelingendes Leben zu formulieren. Wie gesagt, ein Wagnis.

Abgrenzungen

Der Tod ist kein Ereignis des Lebens.

Den Tod erlebt man nicht.

(Ludwig Wittgenstein,
Tractatus logico-philosophicus)

Dieses Buch handelt nicht vom Tod, sondern vom Sterben. Die – angeblichen – Grundfragen »Wo kommen wir her?« und »Wo gehen wir hin?« sind hier nur dann von Bedeutung, wenn die Beschäftigung

3 Dieser Sprachregelung ist hier ein eigenes Kapitel gewidmet (Kap. 3.1).

mit diesen Fragen das Leben und Sterben einer konkreten Person direkt beeinflusst. Die Frage »Hast du Angst vor dem Tod?« ist in den meisten Fällen falsch gestellt, denn gemeint ist in der Regel: »Hast du Angst vor dem Sterben?« Sterben und Tod in direktem Zusammenhang, manchmal auch mit sprachlicher Verwechslung (diese ist auch bei sonst profunden Autoren zu finden) zu behandeln, scheint mir ganz unpassend. Sterben ist ein unausweichlicher Prozess in einem Kontext, an dem wir als Mitmenschen Anteil haben (Petzold, 2004). »Der Tod ist etwas, wovon wir wissen, dachte ich, aber er ist keine Erfahrung. Das Sterben hingegen schon.« (Schoen, 2006, S. 20) **Tod** ist ein Zustand, über den wir individuell, vielleicht auch gemeinsam, nur spekulieren können. **Sterben** ist ein Prozess, über den wir viel wissen. »Im Sterben vereint« zu sein, ist offenkundig möglich. »Im Tod vereint« zu sein, ist eine spekulative, meist eine religiöse Vorstellung. Es handelt sich hier also um zwei ganz verschiedene Themen mit allerdings indirekten Zusammenhängen. Beim Sprechen mit Kindern geht es allerdings in der Regel mehr um den Tod als um das Sterben, für sie ist weniger das Sterben, das sie meist als Gegebenheit annehmen, im Vordergrund als das Rätsel: »Was ist jetzt mit ihr? Wo ist sie?«

Mit **religiösen Aspekten** beschäftigt sich dieses Buch auch, aber nur wenig. Ich vermute sogar, dass die spekulative Beschäftigung mit dem Tod vielen erwachsenen Menschen dabei hilft, sich von der konkreten Konfrontation mit dem – oft erschreckenden – Sterben abzulenken. Der Tod kann sich nicht wehren gegen unsere Projektionen auf das, was uns »danach« erwarten könnte. Das Sterben lässt viel weniger Spielraum für verklärende Deutungen, es ist unmittelbar. Trotzdem ist bei allen Aspekten zu beachten, ob und in welcher Weise religiöse Vorstellungen bzw. kirchliche Traditionen auf den Umgang mit Sterben einwirken.

Auch der Titel »Vom Sinn des Sterbens« stellt eine Abgrenzung zum Thema Tod dar, denn »Sinn beginnt bei den Sinnen, bei der sinnhaften Wahrnehmung der Phänomene des Lebens« (Petzold & Orth, 2005, S. 9). In diesem Verständnis könnte der Tod kaum Sinn haben, denn er ist nahezu nicht sinnhaft wahrnehmbar. Sterben aber ist mit allen Sinnen wahrnehmbar.

Abgesehen vom Suizid steht das **erwartbare Sterben** im Vordergrund des Buches. Zunächst wirkt ein unerwarteter plötzlicher

Todesfall (Unfall, Mord) als etwas ganz anderes, aber beim näheren Hinsehen zeigt sich, dass es letztlich doch nicht so viele wesentliche Unterschiede – für die Hinterbleibenden – gibt. Ein kluger Spruch lautet: »Der Tod kommt immer plötzlich!« Es ist fast unmöglich, sich auf ein erwartbares Sterben so einzustellen, dass es nicht wie »plötzlich« wirkt. Das ist eine bemerkenswerte Erfahrung. Vielleicht trifft sie auf jede Erfahrung von »Endgültigkeit« zu.

Einen geschichtlich zentralen Aspekt des Sterbens habe ich weitgehend weggelassen: den **Krieg**. Einerseits würde eine angemessene Reflexion des Sterbens im Krieg den Rahmen dieses Buches sprengen. Andererseits sind wir im heutigen Mitteleuropa nur indirekt in Kriege involviert, den meisten von uns fehlen – zum Glück – konkrete Erfahrungswelten, abgesehen von den posttraumatischen Belastungsstörungen überlebender Soldaten, die in entfernten Kriegsgebieten im Einsatz waren, und den teilweise transgenerationalen Weitergaben. Auch wenn die letzten ZeitzeugInnen der Weltkriege und zahlreiche engagierte FilmemacherInnen sich bemühen, eine Nähe zur Realität von Krieg zu vermitteln – meist ist nicht viel mehr als verständnisloser Schrecken hervorzurufen, oft auch unwilliges Abblocken. Diese Realität hat auch etwas Unfassbares an sich. Wir dürfen das nicht mit der – manchmal ambivalenten – Faszination verwechseln, die fiktive Kriege in den Medien auslösen. Schon Kinder können sehr früh zwischen der Darstellung von Wirklichkeit und fiktiven Geschichten unterscheiden.

Warum die Verknüpfung von Sterben und Suizid in einem Buch?

Beide Themen geben genug her für eine getrennte Behandlung. Die Verbindung besteht hier vor allem im Titel »Vom *Sinn* des Sterbens«. **Sinn** steht für uns Menschen immer im Spannungsfeld vom Sinn dessen, was wir erleben, und vom Sinn dessen, was wir tun. Sinn ist uns gegeben und Sinn ist machbar. Sinn erschließt sich also immer zugleich passiv und aktiv, und all das in lebendiger Verbindung mit anderen Menschen: Sinn (»sens«) ist geteilter Sinn (»con-sens«). Sinn ist vielfältig und wandelbar. Sinn ist untrenn-

bar verknüpft mit unseren Sinnen (Petzold & Orth, 2005). Das gilt auch und besonders für den Lebens(un)willen und die Beschäftigung mit dem Lebensende. Das Fehlen der Erfahrung von Sinn im Leben, also die Sinnlosigkeit, führt oft in den Überdruß und in den Lebensunwillen.

Dieses Buch möchte – bei fallweisem Verständnis für Verdrängungs- und Verklärungswünsche – **Widersprüche** in der Erfahrung und im Umgang mit Sterben und mit Sterbenwollen auf keinen Fall aufheben, sondern sie leben lassen, weiterentwickeln und dadurch vielleicht neue Erfahrungen und Haltungen gegenüber unserem eigenen Sterben und dem unserer Mitmenschen ermöglichen.

Bedeutung der Sprache

Zu beachten bei diesem Themenfeld ist die **Sprache**. Einerseits geht es um Erfahrungen, die die Grenzen eines präzisen sprachlichen Ausdrucks überschreiten. Wie soll man das Miterleben eines Sterbens in stimmige Worte fassen? Andererseits gibt es – wie so oft in der Wissenschaft – die Versuchung, sich hinter die Mauern – ja Mauern – eines Fachjargons zurückzuziehen, der die emotionalen Seiten seines Themas abspaltet und gleichzeitig eine wirklich hilfreiche Verständigung darüber verhindert. Für die in diesem Buch beschriebenen Themen scheint mir eine Sprache, die sich um gute Verständlichkeit für Profis wie für interessierte Betroffene bemüht, auch Ausdruck der Wertschätzung für LeserInnen zu sein. Ich bemühe mich hier um eine Sprache, die möglichst auch berühren kann. Gleichzeitig versuche ich, den üblichen Gegensatz von Wissenschaft, Literatur, Poesie und persönlichen Beschreibungen von Lebenserfahrungen aufzuheben, sodass dem Buch der Charakter eines Lesebuchs oder auch eines Handbuchs nahekommt. Auf diese Weise hoffe ich, dass möglichst viele verschiedene LeserInnen, die auf ebenso vielfältige Weise mit dem Sterben zu tun haben, etwas für sich Passendes, wenn auch Unfertiges, finden. Ein abgerundeter Text über das Sterben ist wohl höchstens in Form eines Gedichts vorstellbar. Aber auch die poetischen Texte in diesem Buch sind absichtlich sehr unterschiedlich.

Vom Sinn des Sterbens zu schreiben, hat natürlich vor allem den Sinn, das Thema näher an die Alltäglichkeit zu rücken, vor allem, indem der Text anregt, mehr darüber zu sprechen. Es ist unüberhörbar: Noch immer steckt in vielen von uns eine Scheu, man könne eine Sache dadurch verstärken, indem man darüber redet. Das ist natürlich ein Aberglaube. Die Fülle an Krimis im Fernsehen hat keine Steigerung der Kriminalität bewirkt, und auch über den Lebensüberdruß offen zu sprechen, bewirkt nicht automatisch eine Verstärkung der Suizidalität. Oft ist es umgekehrt: **Die geheimen Schatten neigen eher dazu, sich zu verstärken, als die offenen Schrecken.**

Themenvielfalt

Das Thema hat vielfältige Aspekte, wie vielleicht schon im Inhaltsverzeichnis deutlich wird. Diese **Vielfalt** ist während der Arbeit an diesem Buch laufend gewachsen. Es war natürlich nicht möglich, all diese Aspekte umfassend zu bearbeiten. Ich habe daher, um der »weiten Welt des Sterbens« wenigstens andeutungsweise gerecht zu werden, zahlreiche **Literaturhinweise** eingebaut, die eine weitere Vertiefung ermöglichen. Trotzdem sind Lücken unvermeidlich. Außerdem soll das **Stichwortverzeichnis** LeserInnen dazu einladen, dieses Buch eher themenspezifisch zu benutzen, als es von vorne bis hinten zu lesen.