

Svenja Neumann

Wir haben nie darüber geredet

Svenja Neumann

# Wir haben nie darüber geredet

Warum es hilft, über den Tod zu sprechen

# Inhalt

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| <b>Vorwort</b> . . . . .                                   | 11 |
| <b>„Wir haben nie über dieses Thema gesprochen.“</b>       |    |
| <b>Erfahrungen aus 30 Jahren Pfarrdienst</b> . . . . .     | 15 |
| Erfahrungen aus meinem Berufsleben . . . . .               | 16 |
| Warum sprechen Menschen nicht über den Tod? . . . . .      | 20 |
| Tabuthema Tod . . . . .                                    | 24 |
| <b>„Hilft ja alles nicht: Reden wir drüber.“</b>           |    |
| <b>Gespräche, bevor es akut wird</b> . . . . .             | 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 |
| <b>„Wir können nichts mehr für Sie tun.“</b>               |    |
| <b>Wenn eine schwere Krankheit eintritt</b> . . . . .      | 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<br>ansprechen . . . . .                  | 52 |
| Mit Außenstehenden sprechen . . . . .                                                              | 53 |
| Interview mit Martina, die ihren Mann während der Zeit<br>seiner Krankheit begleitet hat . . . . . | 57 |

**„Ich habe gehört, dass du sehr krank bist.“**

|                                                                                                                   |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Auf Kranke zugehen . . . . .</b>                                                                               | <b>63</b> |
| 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<br>und Hospiz der Martin-Luther-Stiftung Hanau . . . . . | 71        |

**„Auf einmal ist alles anders.“**

|                                                                                                           |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Wenn der Tod eingetreten ist . . . . .</b>                                                             | <b>77</b> |
| Die Stunden danach: persönlicher Abschied . . . . .                                                       | 78        |
| Lassen Sie sich Zeit . . . . .                                                                            | 80        |
| Erfahrungen aus dem Gemeindepfarramt . . . . .                                                            | 81        |
| Worte, die beim persönlichen Abschied gesagt werden<br>können . . . . .                                   | 83        |
| Die Planung der Bestattung . . . . .                                                                      | 84        |
| Interview mit Bestatter Mavin Schaack aus Hanau:<br>Was passiert, wenn der Tod eingetreten ist? . . . . . | 93        |

**„Es tut mir so leid, dass sie gestorben ist.“**

|                                                                  |           |
|------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Auf Trauernde zugehen . . . . .</b>                           | <b>99</b> |
| Soll ich auf die Beerdigung gehen? . . . . .                     | 99        |
| Interview mit Ingrid, deren Mann plötzlich gestorben ist . . . . | 105       |

**„Der Opa ist jetzt im Himmel.“**

|                                                                                                                    |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Mit Kindern über den Tod reden . . . . .</b>                                                                    | <b>111</b> |
| 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<br>der Arbeitsstelle „Gemeinschaftlich feiern“ . . . . . | 119        |

**„... und Gott wird abwischen alle Tränen.“**

|                                                         |            |
|---------------------------------------------------------|------------|
| <b>Was hält mich im Leben und im Sterben? . . . . .</b> | <b>127</b> |
| Meine Trost- und Hoffnungsbilder . . . . .              | 129        |
| Und andere Trostbilder oder Trostsätze? . . . . .       | 134        |

**„... und Schweigen?“ . . . . . 139**

**Eine unvollständige Medienliste zum Thema**

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| <b>„Sterben und Tod“ . . . . .</b> | <b>141</b> |
|------------------------------------|------------|

## **„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 guttun, 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 Lieblingmensch oder die Eltern sterben sollten.

## Das Thema ansprechen

Aber wie macht man das: ein heikles Thema ansprechen, ohne, dass Entsetzen herrscht? Das kommt natürlich immer auf die Menschen an, mit denen man es zu tun hat. Ich habe gemerkt, dass es oft leichter ist, wenn es einen Anlass gibt, der einem den Einstieg ins Thema ermöglicht:

*Ein Mensch, den man kannte, stirbt. Man liest davon in der Zeitung oder geht vielleicht sogar mit zur Beerdigung. Und auch, wenn man nicht zur unmittelbaren Familie gehört, spürt man Trauer über den Verlust. Das könnte ein Moment sein, miteinander ins Gespräch zu kommen.*

### **FRAGEN WIE DIESE KÖNNEN DABEI HELFEN:**

- Wie geht es dir mit dem Tod von ...?
- Wie hast du die Beerdigung erlebt?
- Welche Gedanken haben dich heute begleitet?
- Wie würdest du deine eigene Beerdigung gestalten? Was wäre dir wichtig?

*Ein:e Bekannte:r erkrankt schwer und es besteht die Möglichkeit, dass er:sie stirbt. Auch das kann eine große Betroffenheit auslösen und einem vor Augen führen, wie schnell sich alles ändern kann.*

### **FRAGEN WIE DIESE KÖNNTEN IN EIN GESPRÄCH DAZU FÜHREN:**

- Wie geht es dir mit der Erkrankung von ...?
- Gibt es etwas, was dich erschreckt?
- Welche Gedanken haben dich heute begleitet?

- Wie würdest du auf ... zugehen?
- Was würdest du dir wünschen, wenn du in dieser Situation wärst?

Das sind Möglichkeiten, über das Thema Sterben und Tod miteinander ins Gespräch zu kommen. Vielleicht fällt es anfangs noch schwer, darüber zu sprechen. Aber je öfter das Thema benannt wird, desto leichter wird es, sich dazu auszutauschen. Mein Tipp ist: Lassen Sie sich Zeit, machen Sie keinen Druck, wenn das Gegenüber vielleicht nicht reagiert oder sich erst einmal verweigert. Vielleicht ist bei der nächsten Gelegenheit der Moment, in dem ein Gespräch möglich ist.

Ich finde es wichtig, dass man bei diesem Gespräch ehrlich sagen kann, wie es einem mit dem Thema geht, welche Befürchtungen und Sorgen, aber auch welche Hoffnungen man mit sich trägt. Wenn ich mit Menschen über den Tod spreche, dann sind das oft sehr wertvolle, tiefe Momente, in denen Floskeln und schnelle Antworten keinen Platz haben.

Man kann aber auch miteinander lachen über das, was man schon erlebt hat oder über kuriose Wünsche, die jemand hegt. Das Lachen erleichtert manchmal sogar das Reden über das Schwere.

Und ich empfehle noch etwas, was Ihnen vielleicht erst einmal merkwürdig erscheint: Essen und Trinken Sie nach diesen Gesprächen miteinander und lassen Sie es sich gutgehen. Denn Essen und Trinken – das können nur Menschen, die lebendig sind und es tut gut, diese Lebendigkeit auch zu spüren, zu riechen und zu schmecken. Das ist übrigens einer der Gründe für einen „Tröster“ oder Beerdigungskaffee nach der Beisetzung. Er zeigt symbolisch (und darüber hinaus spüren wir es): Auch wenn wir traurig sind, dass der:die Verstorbene nicht mehr unter uns ist, sind wir doch noch lebendig.

Unser Leben geht weiter. Wir essen und trinken und stärken uns für das, was vor uns liegt.

## Vorsorgen ganz praktisch

Wenn Sie über den Tod sprechen, geht es aber nicht nur um emotionale Fragen, um Sorgen und Befürchtungen, Ängste und Hoffnungen. Es geht auch um ganz praktische Dinge. Ich will Ihnen ein paar davon auflisten, die man besprechen und bedenken kann und dazu jeweils ein paar kurze Erklärungen geben. Detaillierte Informationen finden Sie in zahlreichen Büchern zu diesen Themen oder im Internet.

### TESTAMENT

Das Erste, woran Menschen meist denken, wenn sie Vorsorge fürs Sterben treffen wollen, ist das Testament. Dazu einige Hinweise: Ein Testament regelt, wie das eigene Vermögen nach dem Tod verteilt werden soll. Ein Testament kann einfach handschriftlich erstellt oder aber beim Notar verfasst werden. Sollte man sich für die handschriftliche Variante entscheiden, ist es wichtig, dass die gesamte Erklärung handschriftlich geschrieben und mit Ort, Datum und Unterschrift versehen sein muss. Der:die Verfasser:in muss im Vollbesitz seiner geistigen Kräfte sein. Es sollte in jedem Fall sicher aufbewahrt werden, z. B. beim Nachlassgericht. Das garantiert, dass es im Erbfall auch gefunden wird.

### PATIENTENVERFÜGUNG

Das ist ein schriftliches Dokument, in dem eine Person im Voraus festlegt, welche medizinischen Maßnahmen sie wünscht oder ablehnt, falls sie selbst einmal nicht mehr in der Lage sein sollte, Entscheidungen zu treffen. Darin geht es z. B. um

die Frage, ob lebensverlängernde Maßnahmen gewünscht werden und ob es Wünsche zur palliativmedizinischen<sup>1</sup> Versorgung gibt.

Ganz wichtig ist dabei, dass eine Patientenverfügung rechtlich verbindlich ist, wenn sie schriftlich abgefasst und klar formuliert ist und dass sie nur für den Fall gilt, dass die betroffene Person nicht mehr selbst entscheiden kann. Je nach Zeitpunkt der Abfassung ist es sinnvoll, sie regelmäßig zu überprüfen und ggf. zu aktualisieren. Vorlagen für eine Patientenverfügung finden Sie im Internet.<sup>2</sup>

### VORSORGEVOLLMACHT

Mit einer Vorsorgevollmacht werden eine oder mehrere Personen bevollmächtigt, im eigenen Namen Entscheidungen zu treffen, wenn man dazu nicht mehr in der Lage sein sollte. Dabei geht es z. B. um Fragen der Gesundheit und der Pflege, aber auch darum, Bankgeschäfte tätigen zu können oder dass die genannten Personen einen gegenüber Behörden oder Versicherungen vertreten können.

Der Unterschied zur Patientenverfügung besteht darin, dass diese regelt, *was medizinisch* geschehen soll, die Vorsorgevollmacht regelt, *wer* bestimmte Dinge *entscheiden und durchsetzen darf*. All das kann wichtig werden, wenn man z. B. durch einen Unfall, eine Krankheit oder Demenz nicht mehr in der Lage ist, diese Entscheidungen selbst zu treffen.

Wichtig ist, dass die Vorsorgevollmacht schriftlich erteilt werden muss und dass sie in der Regel nur gilt, solange man lebt. Sollte man z. B. nach einem Unfall nicht in der Lage

---

<sup>1</sup> Palliativmedizin ist der Bereich von Medizin, in dem es darum geht, Menschen mit einer unheilbaren, fortschreitenden Krankheit so zu behandeln, dass Schmerzen und andere belastende Symptome gelindert werden.

<sup>2</sup> Das Portal des Bundesministeriums für Gesundheit, die Verbraucherzentralen, die Bundesärztekammer und andere Portale bieten Musterformulare zum Ausdruck an. Ebenso auch für Vorsorgevollmachten.

sein, sich zu Therapie oder anderen Fragen zu äußern, müsste ohne Vorsorgevollmacht ein Gericht ggf. eine gesetzliche Betreuung anordnen.

### **VOLLMACHTEN ÜBER DEN TOD HINAUS**

Auch das kann sinnvoll sein, sollte die Vorsorgevollmacht mit dem Tod enden. Wenn man möchte, dass berechnigte Personen auch nach dem Tod Zugriff z. B. auf Konten haben sollen, sollte man darauf achten, dass die Vollmacht auch über den Tod hinaus gültig ist. Es gibt inzwischen Vollmachten, bei denen man ankreuzen kann, dass sie über den Tod hinaus Gültigkeit haben sollen.

### **EIN PAAR KURZE HINWEISE**

Es ist sinnvoll, eine Liste wichtiger Unterlagen und Passwörter, Versicherungspolizen, Rentenunterlagen etc. so zu hinterlegen, dass sie von denen, die sie brauchen, schnell gefunden werden kann. Manche Menschen legen eine Art „Notfallordner“ an, in dem alles Wichtige zusammengestellt ist.

Natürlich kann man viele dieser Dinge regeln, ohne die, die es betrifft, mit einzubeziehen. Wenn man aber über diese Dinge im Familienkreis oder mit denen, die man für diese Aufgaben im Blick hat, spricht, kann jeder und jede Beteiligte seine bzw. ihre Wünsche oder Bedürfnisse äußern und man kann gemeinsam zu einer Lösung kommen – auch, wenn man erst einmal überrascht über diese Wünsche ist oder sie gar ablehnt.

Auch für eine Bestattung kann man vorsorgen. Sie finden am Ende des Kapitels ein Interview mit dem Bestatter Mavin Schaack, der ausführlich über diese Dinge informiert. Auch er rät dazu, mit den engsten Vertrauten über Verfügungen und Wünsche zu sprechen, denn manchmal gehen die Meinungen stark auseinander.

## Persönliche Erfahrungen

Dass man sehr unterschiedliche Vorstellungen haben kann, habe ich in meiner Familie selbst erlebt. Mein Vater, der erst über 20 Jahre nach meiner Mutter starb, wollte gern, dass seine Urne in einer Urnenwand beigesetzt werden sollte. Eines Tages eröffnete er mir diesen Wunsch. Meine spontane Reaktion war (nicht sehr sensibel!): „Das kannst du vergessen!“

Für mich war es wichtig, dass er in der Erde bestattet wurde und eine Urnenwand war für mich ein Ding der Unmöglichkeit – zumindest zum damaligen Zeitpunkt. Wir haben uns dann lange unterhalten und mein Vater erklärte mir zunächst, warum er sich diese Lösung überlegt hatte: „Du wohnst doch so weit weg und es macht keinen Sinn, wenn du dich 30 Jahre lang um das Grab deiner Eltern kümmern musst. Wenn ich in die Urnenwand komme, hast du damit keine Arbeit mehr und irgendwann wird ja auch das Grab deiner Mutter abgeräumt.“

Dieses Argument habe ich verstanden und auch, dass er mich bei seiner Lösungssuche entlasten wollte. Für mich kam aber trotzdem die Urnenwand nicht in Frage. Und so überlegten wir gemeinsam, wie wir beiden Anliegen gerecht werden könnten. Die Rasengräber, die auf dem Friedhof in meinem Heimatort gerade neu entstanden, waren für uns beide eine gute Möglichkeit: für ihn, weil ich dadurch nicht viel Arbeit haben würde, und für mich, weil seine Urne in der Erde liegen würde und ich darüber hinaus die Möglichkeit hätte, einen individuelleren Grabstein gestalten zu lassen. Als mein Vater ungefähr ein Jahr nach unserem Gespräch überraschend starb, wusste ich schon, was ich machen würde. Ich beantragte eines der Rasenreihengräber, und seine Urne wurde dort begraben. Ein Freund von uns, der Steinmetz ist, hat einen wunderschönen Grabstein gestaltet, und für mich ist dieses

Grab heute ein ganz wertvoller Trauer- und Erinnerungsort. Mit einer Urnenwand fremdele ich bis heute – wobei ich weiß und respektiere, dass es für viele Familien die richtige Art der Bestattung ist.

Ich bin froh, dass ich diese Dinge mit meinem Vater besprechen und klären konnte und aus dieser Erfahrung heraus kann ich nur dazu raten, ebenso offen damit umzugehen.

Wenn ich ganz ehrlich bin, halte ich es für die Pflicht von Eltern, diese Themen bei ihren Kindern anzusprechen, sobald sie erwachsen sind. Das hört sich jetzt vielleicht sehr moralisierend an – aber von wem sollen junge Menschen den Umgang mit dem Tod lernen, wenn nicht von ihren Eltern, die ihnen an Lebenserfahrung einiges voraushaben? Natürlich kostet es Überwindung, das Thema zum ersten Mal anzusprechen und über die eigene Sterblichkeit zu sprechen. Aber seien Sie gewiss: Es wird von Mal zu Mal leichter und selbstverständlicher.

Vor einiger Zeit haben mein Mann und ich uns mit unseren drei inzwischen erwachsenen Kindern (alle drei sind in ihren Zwanzigern) zusammengesetzt und mit ihnen über unseren möglichen Tod gesprochen. Wir sind nicht krank, stehen noch voll im Berufsleben und hoffen, noch einige Jahre zu leben. Aber: Man weiß ja nie. Ein schwerer Autounfall oder andere Gründe könnten dazu führen, dass unsere Kinder früher von uns beiden Abschied nehmen müssen, als wir es uns wünschen würden. Also haben wir eine Liste gemacht:

- Wo finden sich die wichtigsten Unterlagen?
- Wer muss benachrichtigt werden?
- Welche Wünsche haben wir bzgl. unserer Bestattung?
- An wen können sie sich wenden, wenn der Fall X eintreten würde?

Natürlich hoffen wir alle, dass sie diese Informationen nie brauchen und dass wir nicht beide zur gleichen Zeit sterben. Aber sollte es so sein (z. B. im Falle eines Autounfalls), wissen unsere Kinder, was sie machen müssen und wo sie Hilfe bekommen.

Wir haben nicht alles bis ins Detail geregelt, da wir es für wichtig halten, dass unsere Kinder z. B. auch eigene Wünsche für die Trauerfeier äußern können. Bei der Bestattungsform haben wir sie gefragt, ob sie mit der gewählten Form einverstanden sind. Wir haben miteinander geredet und danach entspannt miteinander gegessen. Es war nicht schlimm, nicht erschreckend (weder für uns noch für unsere Kinder) und nun ist vieles geklärt. Ein gutes Gefühl, das uns für das vor uns liegende (hoffentlich noch lange!) Leben Beruhigung gibt.

Ich glaube, dass es gut ist, immer wieder einmal zu thematisieren, dass wir sterblich sind. Es hilft uns, uns auf das vorzubereiten, was eines Tages unwiderruflich eintreten wird. Wir selbst werden eines Tages sterben oder wir begleiten Menschen auf dem Weg durch Krankheit und Sterben. Und dann gibt es die, die wir auf unseren eigenen Tod vorbereiten können, indem wir darüber sprechen und letzte Dinge regeln.