

Wetz | Tod, Trauer, Trost

[Was bedeutet das alles?]

Franz Josef Wetz

Tod, Trauer, Trost

Was am Ende hilft

Reclam

RECLAMS UNIVERSAL-BIBLIOTHEK Nr. 14275

2022 Philipp Reclam jun. Verlag GmbH,

Siemensstraße 32, 71254 Ditzingen

Gestaltung: Cornelia Feyll, Friedrich Forssman

Druck und Bindung: Druckerei C.H.Beck,

Bergerstraße 3–5, 86720 Nördlingen

Printed in Germany 2022

RECLAM, UNIVERSAL-BIBLIOTHEK und

RECLAMS UNIVERSAL-BIBLIOTHEK sind eingetragene Marken
der Philipp Reclam jun. GmbH & Co. KG, Stuttgart

ISBN 978-3-15-014275-2

Auch als E-Book erhältlich

www.reclam.de



Inhalt

Intensive Begegnungen 7

Wie viel Todesangst verträgt der Mensch? 8

Der Skandal ist banal 8

Verleugnete Todesangst 10

Kehrseite der Todesangst 13

Der Tod ist nicht der Tod 16

Wiederkehr der Todesangst 20

Wie viel Trost braucht der Mensch? 25

Trost und Vertröstung 25

Trostliteratur 28

Gedenke des Todes! 31

Eine Frage von Übung und Gewöhnung 34

Letzte-Hilfe-Koffer 35

Verfehlte Tröstung 44

Askese – Demut – Bescheidenheit 48

Störungen des Gleichgewichts 53

Kultur der Ungenauigkeit 57

Fürsorgliche Lüge oder schonungslose Aufklärung? 57

Urlaub von der Wahrheit 60

Die Falle der Patientenautonomie 62

Aufschub und Verdrängung 67

Nachkommen und Nachruhm 71

Natürlicher Tod 73

Naturfrömmigkeit 76

Religiöse Hoffnung 79

Religiosität ohne Dogma 81

Ohne Sorge	83
Im Labyrinth der Trauer	84
Abschied vom Abschied	87
Der Tote	90
Friedhof und Friedwald	94
Der Tod	98
Das Leben gut zu Ende bringen	101
Anmerkungen	103
Literaturhinweise	107
Zum Autor	108

Intensive Begegnungen

Die in mehrjähriger Auseinandersetzung mit dem Thema gewonnenen Erkenntnisse dieses Buches stützen sich nicht nur auf wissenschaftliche Studien und Erfahrungsberichte von Betroffenen. Sie gründen ebenfalls auf zahlreiche Begegnungen mit Leidtragenden, Ärzten, dem Pflegepersonal insbesondere von Palliativstationen und Mitarbeitern von Hospizen sowie auf Gespräche mit Sterbe- und Trauerbegleitern, Trauerselbsthilfegruppen, Krankenhausseelsorgern, Gemeindepfarrern, Grabrednern und Bestattern, denen ich allen für ihre freundliche Unterstützung danke.

*Welch ein Meisterwerk ist der Mensch! Wie edel durch Vernunft! Wie unbegrenzt an Fähigkeiten! In Gestalt und Bewegung wie bedeutend und wunderwürdig! Im Handeln wie ähnlich einem Engel! Im Begreifen wie ähnlich einem Gott! Die Zierde der Welt! Das Vorbild der Lebendigen! Und doch, was ist mir diese Quintessenz von Staub?*¹

William Shakespeare, *Hamlet* II,2

Wie viel Todesangst verträgt der Mensch?

Der Skandal ist banal

Wie sieht es am Ende aus? Vielleicht ist es zuletzt ja ganz harmlos, wie der Kabarettist Karl Valentin launig mutmaßt, so dass man im Augenblick des Hinscheidens verblüfft ausrufen würde, wenn man es denn noch könnte: »Da hab ich ein Leben lang Angst vor dem Sterben gehabt, und jetzt das!« Zugespitzter Charles Baudelaire: »Wie! Ist es nichts als dies?«¹ Ähnlich plakativ Ernst Jünger: »Mehr ist das nicht?«² Möglicherweise ist der vielbeklagte Skandal des Todes letzten Endes banal. Nicht selten im Leben ist die Furcht vor einem Ereignis schlimmer als dieses selbst.

In Thomas Manns Roman *Zauberberg* stellt sich Hans Castorp den Tod »mit einer gestärkten spanischen Krause vor.«³ Dort heißt es: »Der Tod ist eine große Macht. Man nimmt den Hut ab und wiegt sich vorwärts auf Zehenspitzen in seiner Nähe. Er trägt die Würdenkrause des Gewesenen, und selber kleidet man sich streng und schwarz zu seinen Ehren.«⁴

Doch vielleicht ist jede achtungsvolle Verbeugung vor dem Tod übertrieben? In seiner Erzählung *Der Tod* vermutet Mann, dass Sterben und Tod weder großartig noch grausam oder geheimnisvoll sind, sondern etwas »Gewöhnliches an sich haben.«⁵

In der Erzählung *Enttäuschung* vertieft er diesen Gesichtspunkt: »Ach, ich kenne ihn bereits so genau, den Tod, diese letzte Enttäuschung des Lebens! Das ist der Tod? Werde ich im letzten Augenblicke zu mir sprechen.«⁶

Oder mit Friedrich Nietzsche:

Nicht gar so wichtig. – Bei einem Sterbefalle, dem man zusieht, steigt ein Gedanke regelmäßig auf, den man sofort, aus einem falschen Gefühl der Anständigkeit in sich unterdrückt: daß der Akt des Sterbens nicht so bedeutend sei, wie die allgemeine Ehrfurcht behauptet.⁷

Werden Sterbende im Moment des Dahinscheidens nicht lediglich ihrer »Gegenwart« beraubt, wie es immer wieder heißt? Sein ganzes Leben bleibt man an das Jetzt gefesselt. Selbst unser Nachdenken über Vergangenes oder unser Abschweifen in Künftiges geschieht immer jetzt, im Moment. Damit ist der Tod auch nur das Ende dieses kurzen Moments, in dem wir uns dann befinden werden.

Dennoch ist es beängstigend, wenn einen der Tod packt. Wie viele Menschen haben eine diffuse Angst vor der letzten Minute, auch wenn diese anders als befürchtet jeder Brutalität, Feierlichkeit oder Rätselhaftigkeit entbehren sollte? Es fällt uns schwer, den letzten Atemzügen wenig Bedeutung beizumessen.

Da die Schnittlinie zwischen dem letzten vitalen Augenblick und dem ersten letalen Moment, sobald der Faden reißt, nur schwer zu fassen ist, eignet sich gerade die Übergangssekunde für wilde Fantasien. Abgesehen davon, dass für zahlreiche Sterbende der Tod bereits im Augenblick ihrer Bewusstlosigkeit eintritt, muss man sich mit Michel de Montaigne fragen: »Ist es vernünftig, so lange sich vor etwas zu fürchten, was so kurz dauert?«⁸ Im Bruchteil einer Sekunde wird alles zu Ende sein. Vermutlich ist es so, als ob der Fernsehstecker aus der Anschlussbuchse gezogen wird. Möglicherweise wohnt dem Ende keinerlei Zauber inne?

Doch lässt sich mit solch nüchternen Mutmaßungen die

Angst vor Sterben und Tod wirklich bannen? Gewiss gehört der Tod zum Leben. Ausnahmslos alles Organische vergeht. Aber so natürlich die Endlichkeit ist, es fällt uns Menschen schwer, unsere Vergänglichkeit ohne protestierenden Aufschrei oder Verbitterung anzunehmen. Der Tod bleibt ein Ärgernis ersten Ranges. Nur sollte er ebenso wenig dramatisiert wie bagatellisiert werden. Es genügt, ihn ernst zu nehmen.

Verleugnete Todesangst

Heutzutage behaupten viele Menschen, zwar Angst vor dem Sterben, aber keine Angst vor dem Tod zu haben. Sie sagen, ihnen mache der Tod nichts aus. Allerdings ängstigten sie sich vor der letzten Lebensphase: vor der Apparatemedizin, dem Siechtum, der Agonie, dem letzten Augenblick. Wenn es jedoch einmal vorbei sei, dann sei es eben vorbei. Mit dem Tod an sich hätten sie kein Problem. In dieser Einschätzung stimmen fast alle religiösen, glaubensschwachen und ungläubigen Zeitgenossen miteinander überein.

Nun wird der Tod inzwischen in der Tat nicht mehr so stark verdrängt wie noch vor einigen Jahrzehnten. Das Sterben wird nicht mehr generell aus dem Alltag verbannt und der Tod nicht mehr gänzlich den Blicken der Öffentlichkeit entzogen. Diskutiert wird über Gesundheitsvorsorge, Vorsorgevollmachten, Patienten- oder Betreuungsverfügungen, Palliativmedizin, Hospiz, Sterbehilfe und humanes Sterben. Der eigene Friedhofsplatz wird bereits zu Lebzeiten ausgesucht und die eigene Trauerfeier schon im Voraus

organisiert. Statt sich vor dem eigenen Tod zu ängstigen, scheint man sich intensiv mit ihm zu befassen.

Selbstverständlich ist es sinnvoll, sich schon zu Lebzeiten Gedanken über den Tod zu machen. Denn irgendwann holt einen die Realität so oder so ein: Schwere Krankheiten, das Altern, das Dahinscheiden enger Freunde und naher Angehöriger brauchen Klarheit, Regeln, Trost und Hilfen, um die Trauer zu überwinden. Früher oder später betreffen die letzten Fragen jeden von uns.

Doch bedeutet das wachsende Interesse an Fragen des Todes auch bereits, dass wir uns inzwischen weniger vor dem Moment ängstigen, an dem der Vorhang zum letzten Mal fällt? Es gibt eine Reihe von Indizien, die dafür sprechen, dass wir immer noch Angst haben. Drei sind besonders wichtig:

1. Wenn bei fortgeschrittenem Lebensalter die Vorsorgeuntersuchungen ohne Befund bleiben, dann lässt bereits die Freude der Betroffenen erahnen, wie sehr sie am Leben hängen und den Tod fürchten.

2. Lebensbejahende gesunde Menschen nehmen ihre Vergänglichkeit gerne auf die leichte Schulter. Normalerweise stellt die eigene Endlichkeit mitten im Leben auch kein Problem dar. Solange man bloß abstrakt irgendwie weiß, dass die eigenen Tage gezählt sind und man noch nicht vom heranrückenden Ende bedroht wird, lässt sich verhältnismäßig gelassen mit der eigenen Sterblichkeit umgehen.

Stellen wir uns aber einmal vor, wie wir reagieren würden, wenn die nächste Vorsorgeuntersuchung zu einer hoffnungslosen, tödlichen Diagnose führen und feststehen würde, dass man innerhalb der nächsten fünf Monate ster-

ben wird. Sicherlich würden die meisten es jetzt mit der Todesangst zu tun bekommen. Gerade dieses Beispiel zeigt, wie sehr die Verleugnung der Todesangst eine leichtsinnige Pose ist, der das Gewicht des Ernstfalls fehlt. Sie ist gedankenlose Prahlerei.

Sollten einigen von uns irgendwann aufgrund einer unglücklichen Prognose tatsächlich nur noch ein paar Monate bis zum letzten Atemzug bleiben, fragen sie sich vermutlich: »Warum gerade ich?« Eine überzeugende Antwort gibt es nicht. Mal hat man Pech, mal hat man Glück im Leben. Doch wer so fragt, der fürchtet nicht bloß das Sterben, sondern ängstigt sich auch vor dem Tod, weil er nicht bereit ist, sein Leben ohne weiteres aufzugeben. Aus diesem Grunde vertrauen die meisten bis zuletzt darauf, dass sich schon irgendetwas finden lässt, das ihr Leben verlängert. Sie hangeln sich mit Hilfe der modernen Medizin von einem Aufschub zum nächsten. Gelübde werden abgelegt, Versprechen für den Fall gesundheitlicher Besserung gegeben, zusätzliche Lebensjahre ausgehandelt. Es wird um Lebenszeit gefeilscht, eine Art Kuhhandel betrieben: Wenn man die Medikamente konsequent nimmt, regelmäßig zur Kirche geht, sich der neuen Behandlung unterzieht, einen chirurgischen Eingriff über sich ergehen lässt, dann hat man vielleicht doch noch eine Chance, zumindest noch ein paar Jahre weiterleben zu dürfen.

3. Wohl den stärksten Beleg für die menschliche Todesangst liefert die kühne Hoffnung auf die eigene Unsterblichkeit und Auferstehung: Wie groß muss die Todesangst sein, dass wir Menschen hier eine solche Zuversicht entwickeln können, der so viele empirische Tatsachen widersprechen? Jedenfalls stellt die Hoffnung auf ein ewiges Leben

die vornehmste Form der Todesangst dar. Sie ist gleichsam deren Tarnkappe.

Kehrseite der Todesangst

Die menschliche Todesangst werden wir nicht los. Je stärker der Lebensimpuls, umso stärker die Angst vor dem Ende. Wer noch eine gewisse Vitalität verspürt, findet sich nicht so leicht mit der eigenen Endlichkeit ab. Dabei muss man das Leben nicht einmal übermäßig lieben, um es fortsetzen zu wollen. Erst im höchsten Greisenalter, bei auswegloser Verzweiflung oder schwerster Erkrankung, am Nullpunkt, wenn die Lebensqualität zu gering und die Lebensqual zu groß geworden sind, möchten viele aus dem Leben scheiden.

Doch solange sich die Menschen noch vital fühlen, werden die meisten das eigene absehbare Ende, ernsthaft bedacht, als ungeheuerlich empfinden. »Der Tod ist groß«, so Rilke.⁹ Unser Ausscheiden aus der Welt ist wohl die größte Zumutung ans Leben, mit der sich viele nur schwer abfinden können. Nur woher rührt die Todesangst?

Man könnte vermuten, dass ihre Ursache im Verlust wichtiger Lebensgüter liegt. Dann wäre nicht der Tod selbst das angsterregende Übel, sondern der Verlust des Lebens als das Ende aller Daseinsmöglichkeiten. In der Tat erfasst viele ein Grauen bei der Vorstellung, Abschied nehmen zu müssen von allem, was sie liebgewonnen haben. Die Welt wird ungerührt von unserem Dahinscheiden weiterexistieren.

In dieser Kränkung liegt der existenzielle Ursprung aller eschatologischen Naherwartungen, nach denen noch zu

Lebzeiten das Ende der Welt eintreten wird. Wer hieran glaubt, möchte von nichts und niemandem überlebt werden.

Allerdings hängt unser Drang, weiterzuleben, nicht allein von der Qualität persönlicher Erlebnisse, sondern ebenso von einem speziellen Lebensmechanismus ab. Diese Tatsache gilt auch losgelöst von der Frage, ob unsere Erlebnisse schön und interessant oder grausam und ermüdend sind. Für gewöhnlich entlastet unser natürliches Streben, unser Dasein zu erhalten und fortzusetzen, uns von der Frage, ob wir überhaupt weiterleben möchten oder nicht. Aus diesem Grunde hängt fast jeder am Leben und richtet automatisch seine Kräfte auf die Sicherung seiner Existenz. In seinem Roman *La Mort heureuse* (dt. *Der glückliche Tod*) lässt Albert Camus einen Kranken sagen, man helfe »mir bei der Verrichtung meiner Bedürfnisse. Und danach wäscht man mich und trocknet mich ab. Schlimmer noch, ich bezahle jemanden dafür. Und doch werde ich nie etwas tun, um mein Leben abzukürzen.«¹⁰ Wir sind geprägt durch eine natürliche Anhänglichkeit an das Leben, die sich nicht ohne weiteres ausschalten lässt. Biologisch formuliert sind wir auf Lebenwollen programmiert. Darum halten wir im Alltagsleben unser Dasein auch mit großer Selbstverständlichkeit für die Mühen wert, die es uns und anderen bereitet.

Doch nicht alle tun das. Wie Karl in Schillers *Die Räuber* erwägt Shakespeares *Hamlet* angesichts vielfältiger Nöte und Sorgen, sich das Leben zu nehmen: »Sein oder Nichtsein, das ist hier die Frage.«¹¹ Doch während Hamlet aus Angst vor ewiger Verdammnis zögert, hält Karl am Leben deshalb fest, weil sein Elend nicht die Oberhand über

sein Dasein gewinnen soll: »Die Qual erlahme an meinem Stolze.«¹²

Die meisten Menschen halten aber aus keinem der beiden Gründe in Existenzkrisen am Leben fest. Ihr Selbsterhaltungsstreben lässt sie sich so lange ans Dasein klammern, wie ihr Leid nicht ein bestimmtes Maß überschreitet.

Genau aus diesem Grund mutet Camus' berühmte Feststellung merkwürdig an: »Es gibt nur ein wirklich ernstes philosophisches Problem: den Selbstmord. Die Entscheidung, ob das Leben sich lohne oder nicht, beantwortet die Grundfrage der Philosophie.«¹³ Denn versucht der Existenzialist hier nicht, ein Problem zu lösen, das wir eigentlich gar nicht haben? Camus' Grundfrage müssen die meisten für sich gar nicht beantworten, weil sie sich ihnen gar nicht stellt. Für gewöhnlich werden sie durch ihr Selbsterhaltungsstreben von dieser Frage entlastet.

Eine augenfällige Bestätigung des elementaren Erhaltungsdrangs liefert die Beobachtung, dass sich fast alle Lebewesen gegen den Tod sträuben. Mit ganzer Kraft stemmt sich ein Organismus gegen seinen Untergang. In bedrohlichen Situationen gerät ein Körper regelmäßig in Panik, aktiviert jede nur denkbare Energiereserve. Er beginnt zu schwitzen, zu zittern, der Blutdruck steigt. Der Körper kämpft ums Überleben. Todesangst gehört zu den Affekten eines Lebewesens, das sich nicht aufgeben möchte. Solange noch Leben im Körper ist, empfindet der Einzelne seine Fortdauer fast als selbstverständlich und den Tod als Gewalttat, Skandal, als etwas Außergewöhnliches, wenn nicht sogar als Katastrophe, gewissermaßen als existenziellen Totalschaden. Das Streben nach Selbsterhaltung stellt die eigentliche Quelle der Todesangst dar. Diese ist grundsätz-