

g

Christoph Kreitmeir

Welche Farbe hat der Tod?

Erfahrungen eines
Klinikseelsorgers mit
Leben und Sterben



Inhalt

Vorwort	10
1. Die Angst vor dem Tod und das Verdrängen	15
Persönliches Betroffen-sein	16
Was half mir in dieser wirklich schweren Zeit?	18
Hatte ich Angst vor dem Tod?	19
Formen der Vermeidung, des Ausweichens und der Verdrängung	21
Unwissenheit macht Angst	26
Angst als Grundbefindlichkeit unseres Lebens	29
Formen der Angst vor dem Sterben, dem Tod und einem Danach	31
Angst ist Schwarz	33
2. »Ars vivendi – ars moriendi« Lebenskunst – Sterbekunst	35
Gesundheitsreligion	35
Krankheiten – Gefährten unseres Lebens	39

Die Botschaft der Krankheiten.....	41
Auf die Krankheit hören lernen.....	45
Leiden und Krankheit annehmen lernen – Patientenbeispiele.....	47
Rembrandts Bild »Rückkehr des verlorenen Sohnes« und seine Heilkraft.....	49
Suchen und Finden auf meiner Lebensreise.....	53
Der Tod gehört zum Leben	56
3. Wissen hilft – Was beim Sterben geschieht	58
Der äußere Sterbeprozess.....	58
Die Sterbephasen nach Elisabeth Kübler-Ross.....	59
Kritik am Model von Elisabeth Kübler-Ross.....	61
Symptome der Finalphase des Sterbens.....	64
Phänomene an der Grenze zum Tod	67
Symptome unmittelbar vor dem Tod	69
Der gelöste Gesichtsausdruck nach dem Eintritt des Todes	70
Sterbebegleitung von Max W. – Im Sterben zum Freund werden.....	72
Der innere Sterbeprozess	75
Die fünf Sterbephasen im Tibetischen Totenbuch	76
Der fundamentale Unterschied zwischen naturwissenschaftlicher und geistig-spiritueller Deutung von Sterben und Tod	81

4. Geburt und Tod – Erstaunliche Ähnlichkeiten	83
Leben, um zu sterben – Sterben, um zu leben	85
Sterbeamme – Lebensamme	88
Sterben, Tod und danach Niemandsland?	90
Verdrängte Trauer kann krankmachen	91
Hinter den Grenzen des Erklärbaren	93
Materialismus und Nihilismus hinterlassen innere Leere	94
Spiritualität als Lebenshilfe	95
5. Sinsorge – Seelsorge – Lebenssorge	99
Die eigene Krankheit als Lehrer – eine Patientenbegegnung	100
Verschiedene Sprachebenen und Sprachspiele	102
Logotherapie – Eine Sinndeutungshilfe	105
Der Wille zum Sinn	107
Die drei Säulen der Logotherapie und Existenzanalyse	108
Trotzmacht des Geistes, Selbstdistanzierung und Selbsttranszendenz	109
Die tragische Trias: Leid, Schuld und Tod	111
Tragischer Optimismus und Verwirklichung von Werten	113
Die »positive Ansteckung« eines Vorbildes	113

Schöpferische Werte, Erlebniswerte und Einstellungswerte	117
Maria L. – Gelingendes Annehmen und Umdeuten von Schwerem	119
Anna Schäffer aus Mindelstetten – Sinn finden in der spirituellen Deutung von Krankheit	120
Positive Vorbilder im Umgang mit Leid	122
Viktor E. Frankls Scheunengleichnis	123
6. Bestattung – Klassisch oder modern?	128
Verschiedene Ursachen für den Wandel	129
Weg vom Pfarrer – hin zum Bestatter	129
Ökologische Nachhaltigkeit rund um die Bestattung	131
Kirchliche Bestattung und freie Beerdigungen	132
Hilfreiche Rituale	135
<i>Sarg/Urne bemalen</i>	136
<i>Kerze anzünden</i>	137
<i>Seifenblasen oder Luftballon steigen lassen</i>	138
<i>Blumensamen säen</i>	140
<i>Blumen am Grab</i>	141
<i>Wunderkerze oder Sternwerfer entzünden</i>	143
<i>Brief, Wunschkarte, Bild</i>	145
<i>Letzte persönliche Worte am Grab</i>	147
<i>Und nach der Bestattung?</i>	147
<i>Trauerkreise</i>	148
<i>Digitale Erinnerung und Trauerbewältigung</i>	149

7. Der Sargmaler vom Bodensee	151
Eine bereichernde Begegnung.....	152
Schmetterlinge – Freudlinge	153
Särge zu bemalen hat eine lange Tradition	157
Interview mit dem Sargmaler vom Bodensee	159
Ein anderes Umgehen mit dem Tod	188
8. Wo sind die Toten und was kommt dann?	189
Veränderungen in der Glaubenslandschaft	191
Der Trost der Kohlmeise	192
Der Verlust Gottes in moderner Zeit	194
Mein gewachsener persönlicher Glaube	196
Patientenbesuch bei Renate M. auf der Palliativstation	200
Christlicher Glaube – Auferstehung – Persönliche Gottesbeziehung	202
Das Angebot an Möglichkeiten der Sinndeutung wird größer	205
Ahnenverehrung und Ahnenkult	206
Ägyptisches Totenbuch	211
Tibetisches Totenbuch	212
Mit Hoffnung inspirieren	214
Eine Sterbende nimmt einen verstorbenen Säugling mit	216

Dante Alighieris »Göttliche Komödie« als Blaupause einer Seelenreise	219
Hinter dem Horizont – Das Ende ist nur der Anfang	221
Sensitive, Medien und Jenseitskontakte	224
Das britische Medium Paul Meek	226
Was »dürfen« Christen?	230
Verständnisvoller Weggefährte sein	232
Die verstorbene Oma hilft bei schwerem Autounfall	233
Anmerkungen	236
Verwendete und weiterführende Literatur	243

Vorwort

An einem freien Nachmittag Ende Februar 2023 ging ich um den großen Baggersee bei Ingolstadt spazieren. Am Weg sah ich zwei Damen auf einer Bank sitzen. Sie waren in ein Gespräch vertieft mit einer Frau, die in einem elektrischen Scooter bei ihnen saß. Beim genaueren Hinsehen fiel mir auf: Die Frau im Scooter kannte ich. Also blieb ich stehen, wir kamen ins Ratschen und es stellte sich heraus, dass zwei der Anwesenden Patientinnen in dem Krankenhaus gewesen waren, in dem ich als Klinikseelsorger arbeite. Die behinderte Dame im Scooter – ein echtes Ingolstädter Original – fragte mich, ob ich mit dem Buch, das ich plante, schon fertig sei? Noch bevor ich antworten konnte, wollte die Frau, die ich noch nicht kannte, wissen, wovon dieses Buch denn handele? »Über Sterben, Tod und die Frage, was dann kommt«, war meine Antwort.

Wie von der Tarantel gestochen, sprang sie daraufhin auf und wollte sofort verschwinden. »Was für ein Thema? Wer soll denn so etwas kaufen? Und was nach dem Tod kommt, das kann man doch gar nicht wissen.« Sie stieß diese Worte schnell und offensichtlich voller Angst hervor. »O doch, dieses Thema interessiert heute viele Menschen und über ein. Danach gibt es sehr wohl viele interessante Erlebnisse von Menschen, auch von Patienten in 'meinem Krankenhaus«, antwortete ich, musste dabei aber zusehen, wie sie sich aus dem Staub machte. Die beiden anderen Frauen dagegen waren sehr interessiert, zum einen wohl, weil sie mich schon kannten,

und zum anderen hatten sie Erfahrungen mit Krankheit und waren darum für solche Themen offen.

Diese Begegnung spiegelte genau meine Erfahrung. Wer unbeschwert durchs Leben geht, der interessiert sich kaum für solche existenziellen Fragen, er meidet sie sogar, solange es irgendwie geht. Wer aber im Leiden erprobt, wer Krisen zu meistern hat(te) und grundsätzlich interessiert oder religiös ist, der hat solchen Themen gegenüber eine Offenheit.

Ich selbst beschäftige mich seit vielen Jahren mit diesen Themen. Das liegt einerseits daran, dass ich seit Kindertagen immer irgendwie mit Krankheiten und Schmerzen zu tun hatte. Ein schwerer Unfall lies mich als Jugendlichen sehr nachdenklich werden. Dies führte dann letztlich dazu, dass ich Franziskaner und auch Priester wurde. Eine Fotoausstellung über das Sterben mit dem Thema »Noch mal leben vor dem Tod«, die ich im Frühjahr 2010 in Bamberg und dann nochmals in Augsburg besuchen konnte, brachte in mir etwas zum Klingen, das mich seitdem nicht mehr loslässt. Ausdruckstarke Fotos von Patienten in einem Hospiz kurz vor dem Sterben und kurz danach sowie deren Biografien zeigten mir, wie wertvoll das Leben ist und wie schön verstorbene Menschen sein können. Das gleichnamige Buch »Noch mal Leben vor dem Tod. Wenn Menschen sterben« von Beate Lakotta und Walter Schels¹ begleitete mich dann jahrelang inspirierend. Irgendwie ist es darum wohl auch kein Zufall, dass ich in reiferen Jahren Klinikseelsorger am Ingolstädter Klinikum mit gut 1.250 Betten werden sollte. Seit gut sechs Jahren darf ich diese schwere und gleichzeitig sinnvolle, erfüllende Aufgabe nun ausüben.

In den zurückliegenden Jahren sind im deutschsprachigen Raum viele gute und interessante Veröffentlichungen zu Fragen rund um »Sterben, Tod, Trauer« erschienen. Aus verschiedenen Blickwinkeln – rechtlich, medizinisch, psychologisch, philoso-

phisch, journalistisch oder ganz praktisch aus dem Erfahrungsbereich von Pflege und Hospiz – nähern sich diese Publikationen dem Thema. Einige sind ›Spiegel-Bestseller‹ geworden. Durch die Hospizbewegung und die Praxis des »Spiritual Care« rücken die spirituellen und religiösen Bedürfnisse der Patienten, aber auch die von denjenigen, die Kranke und Sterbende begleiten, wieder mehr in den Vordergrund.

In diesem Buch nähere ich mich den Fragen um Krankheit, Sterben, Tod, Trauer und der Hoffnung über den Tod hinaus auf verschiedene Weisen. Ich verknüpfe meine persönliche Betroffenheit mit vielen bewegenden Erfahrungen, die ich mit Patientinnen und Patienten, deren Namen hier anonymisiert werden, machen durfte. Ich versuche, diese Erfahrungen in den Kontext der grundsätzlichen Entwicklungen in unserer Gesellschaft und in den Kirchen zu stellen und dabei sowohl die Antworten im Blick zu behalten, die traditionell zu Fragen des Lebens und des Sterbens gefunden wurden, als auch den neueren Entwicklungen Aufmerksamkeit zu schenken. Hier ist vieles im Wandel. Dies finde ich grundsätzlich positiv, manches darf aber auch hinterfragt werden.

Mir persönlich wurde ein Wort von Rainer Maria Rilke im Hinblick auf meine eigene Endlichkeit zur Verständnishilfe und in gewisser Weise zu einer Lebenshaltung: »Sei allem Abschied voran, als wäre er hinter dir, wie der Winter, der eben geht.«² Wer abschiedlich leben lernt, der kostet seine Lebenszeit, sein Hier und Jetzt achtsam und bewusst aus. Er bezieht die »Ars moriendi«, die Sterbekunst, in sein Leben ein, um in der »Ars vivendi«, der Lebenskunst, zum Meister zu werden.

Bei meiner Arbeit geht es neben spirituell-religiöser Begleitung vor allem um menschlich zugewandte, verstehende und mitführende Begleitung auf Zeit von Patientinnen und Patienten und deren Angehörigen. Viktor Emil Frankl und die von ihm entwickelte

sinnzentrierte Psychotherapie (Logotherapie und Existenzanalyse), in der ich ausgebildet bin, hilft mir sehr, Menschen in ihrem Leid und ihren Fragen beistehen zu können. Sinsorge, Seelsorge und Lebenssorge gehören in der Tiefe zusammen.

Alles ist im Wandel, die Gesellschaft, die Kirchen und damit zusammenhängend auch das Bestattungswesen. Neben der klassisch-kirchlichen Beerdigung oder Urnenbestattung gibt es zunehmend alternative Angebote und Anbieter, wie mit der Trauer um einen Verstorbenen umgegangen werden kann. Obwohl ich katholischer Priester bin, stehe ich modernen Zugangswegen im würdevollen Umgang mit Verstorbenen sehr offen gegenüber. Einige dieser alternativen Bestattungsformen möchte ich darstellen.

Im Juni 2021 durfte ich während eines Urlaubs am Bodensee einem interessanten Künstler begegnen, der Särge – er nennt sie Schreine – und Urnen mit Naturmotiven bemalt. Aus dieser bereichernden Begegnung wurde eine Bekanntschaft, die sich zu einer Freundschaft entwickeln will. Die lebensfrohe und auch tiefsinngige Art von Alfred Opiolka und seinem etwas anderen Zugang zu Sterben, Tod und Trauer will ein Interview mit ihm darstellen. Uns beiden ist ein lebensbejahender Umgang mit diesem schweren Thema wichtig, und wir blicken beide hoffnungsvoll über die Schwelle des Todes. Somit können wir von verschiedenen Positionen aus Leidenden und Trauernden zu »Freunden auf Zeit« und zu verständnisvollen Begleitern werden.

Die Frage, wo die Toten sind und was denn nach dem Tod kommt, ist eine Frage, die den Menschen seit jeher bewegt. Nicht nur Religionen und Philosophien beschäftigt diese Frage, sondern mehr oder weniger bewusst jeden Menschen. Der eine schiebt sie so lange wie möglich von sich weg, der andere beschäftigt sich ganz bewusst damit. Früher oder später werden wir alle mit ihr konfrontiert. Die Zugangsweisen haben sich verändert, die Glaubensland-

schaft in unserem Land auch. Dies fordert jeden Einzelnen heraus, seinen Standpunkt zu finden, religiös, atheistisch, agnostisch oder philosophisch. Das Angebot möglicher Sinndeutungen wird größer und damit freier, gleichzeitig aber auch verwirrender. Ich möchte einige dieser Sinndeutungszugänge darstellen, die zeigen wollen, dass es viel mehr gibt, als es die Kirchen oft zu vermitteln versuchen.

Mein Blickwinkel ist der eines Christen, eines Katholiken, eines Priesters. Diese meine Sichtweise ist eine suchende, eine tastende, eine, die auch nach rechts und links schaut und verschiedene andere Perspektiven, wie zum Beispiel den tibetischen Buddhismus oder die Frage nach medialen Kontakten zu Verstorbenen, mitberücksichtigt.

Beim Schreiben habe ich bewusst auf das Gendersternchen oder Ähnliches verzichtet. In dem Bewusstsein, dass ich Männer, Frauen und sogenannte diverse Menschen gleich ansprechen möchte, will ich einen einfachen Weg gehen, der gleichzeitig auch unsere schöne deutsche Sprache nicht verunstaltet. Die genannten Personengruppen haben verschiedene geschlechtliche Identitäten, sie sind nicht über einen Kamm zu scheren. Ich werde mich bemühen, zumindest immer wieder männliche und weibliche Formen zu wechseln. Sollte ich dennoch zu sehr in die rein männliche Beschreibung fallen, dann sehen Sie es mir bitte nach.

1. Die Angst vor dem Tod und das Verdrängen

Seit es Menschen gibt, treiben diese auch die Angst vor dem Sterben, die Angst vor dem Tod und angstbesetzte Fragen nach einem »Danach« um. Diese Urfragen sind die »Hebammen« tieferen Nachdenkens über Dasein und Endlichkeit. Philosophien und Religionen haben hier ihren eigentlichen Ursprung.

Jeder Mensch wird sich früher oder später mit seiner Endlichkeit auseinandersetzen müssen, ob er will oder nicht, und trotzdem leben wir unser Leben so, als würden wir nicht irgendwann sterben müssen. Persönlich entwickelte oder gesellschaftlich angebotene Ablenkungs- und Verdrängungsstrategien sind dabei vielfältig. Der klinische Psychologe und Psychotherapeut *Hans Morschitzky* nennt dieses Phänomen das »Sterblichkeitsparadoxon«. Auch wenn es unterschwellig und unbewusst in uns arbeitet, halten wir dieses todernste Thema aus unserem Alltag und unserem Leben heraus, weil es uns die Freude am Leben verdirbt. Wenn wir uns aber einmal doch persönlich mit den Themen Leiden, Sterben, Tod und Verlust auseinandersetzen müssen, weil ein lieber Mensch aus unserer näheren Umgebung stirbt oder wir selbst durch einen schweren Unfall oder eine lebensbedrohliche Erkrankung mit unserer Sterblichkeit konfrontiert werden, spätestens dann kommen auch die Angst vor dem Sterben und

dem Tod sowie die Frage nach einem eventuellen Danach in unser Leben.

Persönliches Betroffen-sein

Im Juli 2020 wurde bei mir nach mehreren vorausgehenden Untersuchungen eine Krebserkrankung der Prostata von mittlerer Schwere festgestellt. Dies löste bei mir genau die Reaktionen aus, wie man sie nach den Erkenntnissen der Tiefenpsychologin *Verena Kast*¹ immer wieder bei Verlust und Trauer erleben kann: Die Phase des Nicht-wahrhaben-Wollens, die Phase der aufbrechenden Emotionen, die Phase des Suchens und Sich-tremmens und die Phase des neuen Selbst- und Weltbezuges. Dieses Phasenmodell baut auf den Erkenntnissen der Sterbeforscherin *Elisabeth Kübler-Ross*² auf, die die Phasen Nicht-wahrhaben-Wollen (Leugnen) und Isolierung, Zorn und Wut, Verhandeln, Depression und Leid, Annahme und Akzeptanz nannte.

Das kann doch nicht wahr sein, war meine erste Reaktion. Jetzt habe ich schon so vieles an Krankheiten in meinem Leben erleiden müssen, aber an Krebs hätte ich bei mir wirklich nicht gedacht. Die erschütternde Diagnose bekam ich im Frühsommer 2020 während der Zeit der ersten Phase der Coronapandemie und so war es mir gerade recht, dass meine Urologin nach den ersten Verdachtsanzeichen für Krebs die nächsten Untersuchungen erst auf Oktober 2020 legte. Ihre und auch meine Hoffnung war es, dass die Pandemie bis dahin vorbei sei und weitere Untersuchungen zeigen würden, dass es dann vielleicht doch nicht so schlimm sei. Meinem Arbeitskollegen Stefan habe ich es zu verdanken, dass ich dann doch noch im Juli mit MRT-Untersuchung und darauffolgender Biopsie der Ver-

dachtssache ernsthaft nachging. Er mahnte mich nämlich immer wieder, das Ganze nicht so sehr auf die leichte Schulter zu nehmen.

Nach dem Schock der Bestätigungen, dass da doch mehr los war, als ich es wahrhaben wollte, schwankte meine Stimmung zwischen Wut und Depression. Adressiert waren diese Gefühle primär an meinen imaginären Gesprächspartner, mit dem ich als Ordensmann und Priester seit Jahrzehnten unterwegs bin: an Gott. Er musste sich so manches von mir anhören, vor allem auch die Enttäuschung darüber, dass ich doch wirklich so viel für IHN tue und dies jetzt die »Belohnung« sein sollte. Sehr naiv, ich weiß, aber es war so.

Danach hatte ich eigentlich nur ein kleines Zeitfenster von wenigen Wochen, in dem ich mich entscheiden musste, was es für Möglichkeiten für mich geben könnte. Vier Möglichkeiten taten sich auf, zwei alternative Behandlungsmethoden, die ich selbst sehr teuer hätte zahlen müssen und deren Erfolg auch auf unsicheren Füßen stand, oder zwei von der Schulmedizin vorgesehene: Strahlentherapie mit eventuell anschließender Chemotherapie oder Talentfernung der Prostata mittels moderner Roboterunterstützung vorgenommen von medizinischen Fachleuten. Und dies dann noch in der Klinik, in der ich als Seelsorger arbeite. Nach Prüfung aller Pro und Contras und vor allem auch der Nach- und Nebenwirkungen entschied ich mich für Letzteres, wenn auch mit Trauer über so manche Einschränkung, die nach so einem Eingriff dann die Folge sein würde.

Mein neuer »Selbst- und Weltbezug« hält nach fast drei Jahren nach der gelungenen Operation bis heute an. Es gab zwar Komplikationen, heute bin ich aber angesichts dieser lebensbedrohlichen Krankheit wirklich gut davongekommen und stehe in den nächsten Jahren in regelmäßiger Nachkontrolle. Nachdem ich ja als Klinikseelsorger täglich mit den verschiedensten Krebserkrank-

kungen zu tun habe, die Fragen und Nöte der Patienten kenne und vor allem auch die Wirkungen der verschiedenen Behandlungen erlebe, weiß ich, dass ich mit meiner Erkrankung und vor allem dadurch, dass sie frühzeitig erkannt wurde, ein gutes Los gezogen hatte. Mein anhaltendes Grundgefühl ist große Dankbarkeit. Sie bestimmt meinen Selbstbezug, das heißt, egal, was es an tagtäglichen Problemen und Schwierigkeiten gibt, alles durchwebt ein zartes und alles irgendwie weichmachendes Gefühl von Dankbarkeit, von »Gratefulness«, deren psychologische und spirituelle Kraft der österreichisch-amerikanische Benediktiner *David Steindl-Rast* sehr gut herausarbeitete.³ Dies strahle ich auch meistens aus, so sagt man es mir immer wieder. Und es hat die Wirkung, dass mein Weltbezug auch einer geworden ist, der weniger verbissen seinen Weg geht und viel achtsamer auf das Hier und Jetzt achtet.

Was half mir in dieser wirklich schweren Zeit?

Es waren vor allem menschlich tragende Beziehungen zu Freunden und einigen meiner Geschwister, immer wieder auch mein Glaube an Gott und an einen Sinn hinter all dem Erlebten und Erlittenen. Das persönliche Netzwerk, das trägt, unterstützt, tröstet, Perspektiven aufzeigt und vor allem immer wieder emotionalen Halt schenkt, ist das A und O für ein gutes Durchstehen dieses Leidensweges. Der Fernsehsender »Sat.1« startete vom 4.-11. Februar 2022 eine sogenannte »Mutmachwoche« zum Weltkrebstag. Zahlreiche Magazine, Reportagen, umfangreiche Informationen, Hilfestellungen und persönliche Mutmachgeschichten sollten das ernste Thema entängstigen und fachlich aufklärend erhellen. Im Internet

gibt es mittlerweile ein beachtenswertes Forum der Selbsthilfe⁴ zu finden. Eine eigens dafür entwickelte App will zum Beispiel Krebspatienten und Krebspatientinnen und ihren Angehörigen helfen, sich jederzeit und überall unkompliziert mit anderen Betroffenen auszutauschen. Die YES!APP⁵ ermöglicht einen datenrechtlich sicheren Dialog sowie Informations- und Erfahrungsaustausch und will damit Hilfe zur Selbsthilfe leisten.

Hatte ich Angst vor dem Tod?

Vor dem Tod und einem Danach hatte ich nach der Krebsdiagnose weniger Angst, weil ich mich durch viele und schwere Erkrankungen eigentlich von Kindesbeinen mit diesen Themen beschäftigen musste. Ein sehr großer und die Richtung meines geistlichen Lebensweges sehr bestimmender Einschnitt war ein Fahrradunfall im Alter von sechzehneinhalb Jahren. Eine fehlerhafte Gangschaltung bewirkte, dass ich mit einer Geschwindigkeit von ca. 30 km/h ins Leere trat und dadurch das Gleichgewicht verlor. Damals gab es noch keine Fahrradhelme und so stürzte ich mit meinem Kopf auf den harten Asphalt einer vielbefahrenen Straße. Was dann kam, wurde mir von meiner Mutter später erzählt. Da unsere Familie in meiner Heimatstadt recht bekannt war und Passanten erkannten, wer ich sein könnte, informierten diese nicht nur den Rettungsdienst, sondern auch meine Mutter, die dann im Rettungswagen in meiner Nähe war. Soweit ich mich dunkel erinnern kann, war auch mein zwei Jahre älterer Bruder an ihrer Seite. Ich wurde nicht in das kleine Kreiskrankenhaus, sondern in das große neue Klinikum nach Ingolstadt gefahren, wo ich heute – 45 Jahre später – der katholische Klinikseelsorger sein darf. Außer an einzelne Aufwachsituationen