



Frank Hartmann

WIE TIEF IST EIN GRAB?

ALLES ÜBER STERBEN, TOD
UND ABSCHIEDNEHMEN

Mit Illustrationen von
Catharina Westphal

Die großen
Fragen des
Lebens

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Inhalt

LIEBE NEUGIERIGE!	11
LEBEN	14
Alles ist geschenkt	15
Alle sind einmalig	17
Zeit – alles eine Frage der Sichtweise	19
Alles ist gezählt	23
Alles fließt	25
TOD	26
Der Tod macht eine Welle	26
Das große Tabu	31
Der Tod hat viele Gesichter ...	34
... und sehr alte Namen	35
Mit dem Tod leben	37
STERBEN	37
Wie vom Sterben sprechen?	37
Zeit für einen Rückblick	41
Können wir von Sterbenden lernen?	43
Was passiert beim Sterben?	44
• Der psychologische Sterbeprozess	45
• Der körperliche Sterbeprozess	47
Die letzten Stunden	48
Orte des Sterbens	50
Sterbende begleiten – wie schafft man das?	52
ABSCHIED	55
Was passiert mit der Leiche?	55
Die Nachricht weitergeben	58
Bestattungsarten	59

Bestattungsorte	61
Abschieds- oder Trauerfeier	66
Die Bestattung	71
Das Weiterleben-Fest (der „Leichenschmaus“)	72
TRAUER UND ANDERE GEFÜHLE	74
Authentisch sein	76
Gelebte Trauer ist der beste Schutz	79
Gegenüber-Gefühle	82
Wie lange dauert Trauer?	84
Die Sache mit der Schuld	86
Gefühle in Worte fassen	87
DIE GROSSE FRAGE: KOMMT DA NOCH WAS?	89
Was wir sehen und wissen	90
Was wir hoffen und glauben	91
• Christentum	92
• Judentum	94
• Islam	95
• Ähnlichkeiten und Unterschiede	95
• Hinduismus	96
• Buddhismus	97
TOD UND BESTATTUNG IN ANDEREN LÄNDERN	99
DIE RECHTE TRAUERNDER KINDER	101
GESPRÄCHSBEDARF	103
INFORMATION, UNTERSTÜTZUNG UND BEGLEITUNG	109
NACHSCHLAG – SCHLAG NACH	111
Die wichtigsten Begriffe kurz erklärt	111



LIEBE NEUGIERIGE!

Wir wissen nie, wann, wo, wie wir dem Tod begegnen – dass wir ihm eines Tages begegnen, ist allerdings sicher. Das ist ein guter Grund, sich mitten im Leben mit Sterben, Tod und Trauer zu beschäftigen. Schön, dass du das tun möchtest!

Der Tod gehört zum Leben, weil wir ihn meistens überleben. Den Tod der anderen zumindest – unseren eigenen natürlich nicht. Auch der kommt. Irgendwann. Irgendwie. Den Tod zu verdrängen bedeutet nicht, ihn zu verhindern. Sterben gehört zum Leben jedes Menschen. Und wo jemand stirbt, hält auch die Trauer Einzug.

Vielleicht hast du schon mal an einer Brandschutzübung teilgenommen. Brände sind lebensgefährlich und machen Angst! Damit bei einem Brand möglichst niemand zu Schaden kommt, müssen alle vorher regelmäßig üben, was zu tun ist, wenn es brennt! Es wäre dumm, sich aus Angst vor einem Feuer so zu verhalten, als könnte eine Schule nicht brennen. Es wäre falsch, Brandschutzübungen zu unterlassen, um Kinder nicht zu beunruhigen. Es ist gut zu wissen, was zu tun ist, falls es mal brennt. Damit alle wissen, worauf es ankommt. Ohne Vorbereitung wüsste im Notfall vielleicht keiner die Rufnummer der Feuerwehr. Es gäbe keinen Fluchtplan. Alle täten in heller Aufregung das, was ihnen im Augenblick sinnvoll erscheint. So würden einige in der Klasse auf Rettung warten und laut um Hilfe rufen. Andere würden in den Keller fliehen, weil es dort noch nicht brennt. Wieder andere liefen auf den Schulhof oder die Straße, und im Durch-

einander würde niemand bemerken, ob vielleicht jemand fehlt. Damit so ein Chaos nicht Wirklichkeit wird, gibt es gemeinsame Brandschutzübungen. Immer wieder übt man zusammen ein, wie man sich im Ernstfall verhalten soll – obwohl es erfreulich selten brennt.

Viel wahrscheinlicher ist es für uns alle, dem Tod zu begegnen. Was „üben“ wir eigentlich dazu? Wer beantwortet unsere Fragen? Woher wissen wir, was wir in diesem Notfall tun können? Es ist sinnvoll, sich mit Sterben, Tod und Trauer zu beschäftigen, bevor jemand stirbt.

Trotz Brandschutzübungen ist natürlich ein echtes Feuer immer noch gefährlich und macht Angst. Es gibt auch keine Garantie, dass alle immer alles richtig machen. So ist es auch mit dem Tod. Niemand wird ihm cool und sicher begegnen, immer alles „richtig“ machen. Egal wie viel man vorher gelesen, nachgedacht und besprochen hat, der Ernstfall ist immer Ausnahmezustand! Aber wir sind besser vorbereitet, wenn wir uns wichtige Fragen nicht zum ersten Mal stellen. Und vielleicht finden wir sogar ein paar Antworten, die uns helfen, mit Tod und Trauer umzugehen. Auf jeden Fall verstehen wir besser, was gerade geschieht, und haben mehr Zeit für das Wesentliche.

Dieses Buch handelt von Sterben, Tod und Trauer. Alle Fragen kann es dir nicht beantworten. Es ersetzt auch nicht die Gespräche mit deinen Eltern, Großeltern, Freundinnen und Freunden. Sprich mit Menschen über das, was dich bewegt. Besuch einen Friedhof, einen Bestatter oder eine Bestatterin. Frag Menschen, die dem Tod schon begegnet sind, und Trauernde, was sie tröstet. Lass den Tod in dein Leben. Er ist sowieso längst da und viel zu wichtig, um unbeachtet zu bleiben.

Frank Hartmann



LEBEN



Das Leben kommt immer zuerst! Dieses sagenhafte Wunder, das durch die Liebe unserer Eltern entstanden ist, bleibt das Wichtigste. Ein kostbares, zerbrechliches Geschenk, das wir auf Zeit bekommen. Was macht es lebenswert für dich? Wie wünschst du es dir? Je häufiger du darüber nachdenkst, desto mehr wird es *dein* schönes Leben!

Im Laufe eines Lebens erlebt der Mensch sehr viel. Schönes und Schlimmes. Fröhliches und Trauriges. Angenehmes und Schmerzhaftes. Nicht immer entscheiden wir, was wir erleben. Meistens können wir uns jedoch für verschiedene Wege entscheiden, um damit umzugehen. Wenn dein bester Freund/deine beste Freundin in eine andere Stadt zieht – willst du dann nie-nie-nie wieder eine solche „beste“ Freundschaft, weil Abschied wehtut? Oder suchst du nach einer neuen besten Freundin/einem neuen besten Freund?

Das Leben verändert sich ständig. Es ist wie mit den Jahreszeiten – im Frühling sind wir frisch und zart wie junge Pflänzchen, im Sommer blühen und im Herbst welken wir, im Winter sind wir alt und wissen, dass wir keinen neuen Frühling erleben werden. Das Leben ist wie ein Urlaub voller Erlebnisse – Ausflüge, Badespaß, Begegnungen und – aua! – auch der Sturz mit dem Fahrrad. Das Leben ist wie ein Fest: Du wirst eingeladen und bleibst eine Zeit lang zum Spielen, Toben, Kuchenschlemmen, Liedersingen,

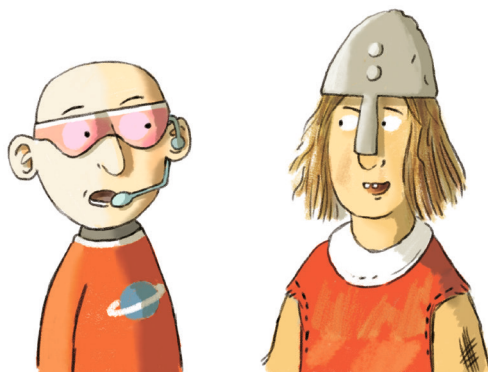
Quatschmachen, Streiten und Vertragen, zum Erzählen und Zuhören. Abends werden alle wieder abgeholt, du bist total müde, aber voller schöner Erlebnisse.

Genauso müssen wir eines Tages vom Leben Abschied nehmen. Alle Lebewesen sind nur Gast auf dieser Welt. Auf alle Menschen, reiche, arme, berühmte, unbekannte, mächtige, schwache, gute und böse, wartet am Ende der Tod. Er macht das Wunder des Lebens nicht kleiner, er begrenzt es nur. Vielleicht ist unser Leben sogar deshalb besonders kostbar, weil alles auf dieser Welt vergänglich ist. Was meinst du?

Freundschaft und Liebe, Spielen und Lernen, Hobbys und Sport – was macht dein Leben wertvoll? Welche Menschen, welche Dinge, welche Erlebnisse machen dein Leben lebenswert, machen dich dankbar und glücklich? Schreib es auf!

Alles ist geschenkt

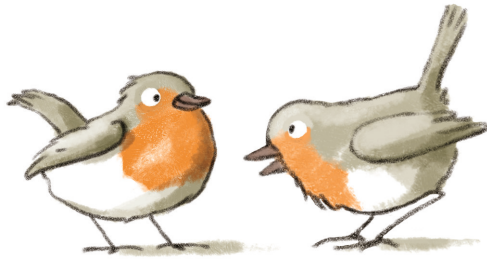
Wir haben nichts dafür leisten müssen, um auf die Welt zu kommen. Alles, wirklich *alles* ist geschenkt. Gleichzeitig konnten wir uns nichts aussuchen. Niemand hat dich vor dem Start ins Leben gefragt, ob du als Ritter im Mittelalter oder als berühmte Forsche-



rin in der Zukunft geboren wirst. Auf welchem Kontinent, in welches Land, in welche Sprache und Kultur du hineingeboren wirst, ob du in einer hellen oder dunklen Haut über die Erde gehst, in einer reichen oder armen Familie aufwächst, wie schön oder schlau du bist, welche Begabungen du hast – nichts davon ist dein Verdienst! Komisch, dass manche Menschen trotzdem so tun, als hätten sie sich das alles „erarbeitet“. Alle Beschenkten dieser Welt haben dasselbe Recht auf ein gutes, sicheres, friedliches Leben in Würde, Freiheit und Liebe, mit Essen und Trinken, Schutz und Bildung. Alle Menschen haben Wünsche, Träume, Ängste. Alle tragen Verantwortung für sich und andere Menschen, für die Welt, die Gegenwart und die Zukunft.

Ein Geschenk ist nie gerecht, sondern: ein Geschenk. Es kann sogar enttäuschen. Die Form unserer Nase, die Farbe unserer Haare und Augen, unsere Körpergröße, die Stimme, unser Geschlecht oder unsere Talente sind ebenfalls nicht unser Verdienst – doch auch nicht unser Fehler! Jede und jeder hat etwas, das man an sich nicht gut findet. Manches können wir verändern. Mit anderen Dingen müssen wir leben, weil sie nicht zu ändern sind. Für Menschen, die mit einer Krankheit oder einer Beeinträchtigung geboren wurden, ist das eine besondere Herausforderung. Geschenke können eine echte Aufgabe sein. Jedes Leben hat Zeiten, in denen es schwer, traurig, schmerzhaft und enttäuschend zugeht.

Das Größte, Wunderbarste, Wichtigste im Leben ist die Liebe. Ihr ist nämlich völlig egal, welche Form deine Nase, welche Farbe deine Haare und Augen haben, wie groß du bist, welches Geschlecht du hast oder wie deine Stimme klingt. Echte Liebe nimmt dich so, wie du bist. Auch wenn du dich veränderst, Pickel bekommst,



alt und schrumpelig oder krank wirst. Die Liebe ist das Beste am Leben. Durch sie kommen wir auf die Welt. Von ihr werden wir durchs Leben getragen. Und weil Menschen sich lieben, sind sie so traurig, wenn jemand stirbt.

Alle sind einmalig

Jeder Mensch ist einmalig, egal wie viele es gab, gibt und noch geben wird. Jeder Mensch geht seinen eigenen Weg. Wege sind so unterschiedlich wie Menschen. Jeder Mensch muss seinen persönlichen Lebenssinn finden. Es gibt kein sinnloses Leben, auch wenn es sich manchmal so anfühlt. Vieles kann man lernen und verändern, nichts ungeschehen machen oder noch mal anders leben. Niemand kann die Zeit zurückdrehen oder anhalten. Und alles, was misslingt oder falsch läuft, braucht eine Entschuldigung und ein Verzeihen, wenn man es "wiedergutmachen" will.

Jedes Leben ist Entwicklung. Du bist sprachlos auf die Welt gekommen, konntest nicht laufen und brauchtest für alles die Hilfe deiner Eltern. Du hast sogar mehrmals am Tag in die Hose gemacht. Und heute? Du redest wie ein Wasserfall, du flitzt wie ein



Wiesel, hast tolle Ideen und kannst lesen, schreiben und allerhand besondere Dinge. Und du gehst aufs Klo – völlig selbstständig! Du kannst bestimmt auch manches, was deine Eltern nicht können. Tolle Entwicklung, oder? Die geht immer weiter. Die starken Eltern werden eines Tages alt und brauchen dann vielleicht deine Hilfe. Du hast irgendwann vielleicht selbst Kinder und spürst, wie verantwortungsvoll die Aufgabe einer Mutter oder eines Vaters ist. Und eines Tages bist du so alt, dass du wieder Hilfe brauchst wie am Anfang des Lebens. Vielleicht machst du dann sogar wieder in die Hose. Lach nicht, das könnte tatsächlich möglich sein! Niemand bleibt das ganze Leben beweglich, schnell, stark und gesund. Auch du wirst irgendwann vergesslich, dein Haar wird grau und die Zahl deiner Zähne, deiner Freundinnen und Freunde, deiner abenteuerlichen Tage wird kleiner.

Außerdem: Das Leben ist und bleibt gefährlich. Überall auf der Welt. Anderswo müssen Kinder beim Spielen darauf achten, nicht von einer Schlange gebissen zu werden. Bei uns müssen Kinder eher aufpassen, nicht vom Auto angefahren zu werden. Es gibt Krankheiten, Unfälle, Naturkatastrophen. Es gibt rücksichtslose Menschen, die nur an sich, an Geld und Macht denken. Kriege,



Rassismus, Armut und Hunger, Umweltzerstörung – das meiste Leid ist menschengemacht. Wir leben in Konkurrenz, obwohl wir jeden Tag spüren, wie viel besser es geht, wenn wir zusammenarbeiten, aufeinander achten, einander respektieren und helfen. Medizin, die Pflege der Alten und Kranken, Menschenrechte, Hilfe für Schwache und Bildung fördern das Leben. Du, ich, wir alle haben täglich die Wahl, wofür wir unsere Kraft einsetzen.

Zeit – alles eine Frage der Sichtweise

Leben bedeutet, Zeit zu haben. Nur wissen wir nicht, wie viel Zeit wir geschenkt bekommen. Das ist gut und schlecht. Wüssten wir, dass wir zum Beispiel exakt 13.142 Tage, 6 Stunden, 7 Minuten und 17 Sekunden leben, könnten wir genau planen, was wir in der Zeit erleben und erreichen wollen. Doch unser letzter Tag, die letzte Stunde würde sichtbar näher heranrücken. Trübt das nicht die Lebensfreude? Gut also, dass wir nicht wissen, wie viel Zeit wir haben!

Andererseits leben wir oft so, als hätten wir ewig Zeit. Manche Menschen erkennen, dass sie ihre Zeit vertrödeln haben, wenn der Tod an ihre Tür klopft. Niemand kann dann sagen: „Mist! Halt! Noch nicht, ich will noch unbedingt ...!“ Der Tod wartet nicht. Wäre es also doch gut zu wissen, wie lange wir leben?

Auch Lebenszeit ist nicht gerecht verteilt. Manche Lebensreise dauert nur Minuten, eine andere über einhundert Jahre. Für ein Insekt bedeuten die wenigen Monate des Sommers oft das ganze Leben. Aus unserer Sicht ist das ein kurzes Leben. Aber frag mal einen Baum, der einige Hundert Jahre alt ist, wie er das kurze Leben eines Menschen findet. O. K., Bäume sprechen nicht – aber du kannst es dir vorstellen. Wenn du in eine Eiche kletterst, um die Welt von oben zu betrachten, kann der, der sie gepflanzt hat, schon 70, 120 oder 350 Jahre tot sein. Vielleicht sitzt du als alter Mensch unter demselben Baum, in den du als Kind geklettert bist – und er überlebt dich und deine Kinder.

Zeit kann sich sehr unterschiedlich anfühlen. Eine Stunde (60 Minuten oder 3.600 Sekunden) Langeweile oder Zahnschmerz kann uns endlos vorkommen. Eine Stunde spielen, lachen, feiern verfliegt geradezu. Zeit lässt sich zwar genau messen, vergeht gefühlt jedoch nicht immer gleich schnell. Für Kinder dauert das Warten bis zum Geburtstag oder bis Weihnachten oft eine Ewigkeit. Manchmal ist Zeit wie Kaugummi.

Sie kann jedoch auch rasend schnell sein wie ein Wasserfall. Du, deine Eltern und deine Großeltern sind drei Generationen. Wenn du zehn bist, sind deine Eltern vielleicht 35 Jahre alt und dein Opa und deine Oma ungefähr 60. Ungefähr – manche Liebende wer-

den früher Eltern, andere später. Eines Tages, so in 50 Jahren, wirst du vielleicht selbst Oma oder Opa sein. Das scheint dir jetzt noch unendlich weit. Doch möglicherweise geht es dir dann wie fast allen Erwachsenen: Du staunst, wie schnell die Zeit vergangen ist.

Das Zeitgefühl verändert sich im Laufe des Lebens. Erwachsene meinen oft, die Zeit vergehe immer schneller. Stimmt nicht, fühlt sich aber für sie so an. Frag sie, ob die Sommer ihrer Kindheit länger waren als ihre heutigen! Vielleicht kennst du das auch schon: Wenn du zwei Wochen Ferien an einem schönen Ort machst, vergehen die ersten Tage noch recht langsam. Alles ist interessant und neu. Doch spätestens, wenn die erste Woche um ist, ändert sich dein Zeitgefühl. Plötzlich sind alle Tage zu kurz für die vielen Dinge, die du noch erleben willst. Die letzten zwei Tage rasen förmlich vorbei. Und die Zeit bis zum nächsten Sommer dauert wieder ewig.

Zeit ist wertvoll. Menschen versuchen darum häufig, Zeit zu gewinnen. Das geht natürlich nicht, aber es kann sich so anfühlen. Wer viel Zeit hat, geht verschwenderisch damit um. Wer wenig Zeit hat, für den ist sie wertvoller als Gold. Wir machen sehr, sehr lange im Leben die Erfahrung, dass immer neue Zeit kommt, wenn alte Zeit vergangen ist. Ist ein Tag um, kommt ein neuer. Ist ein Monat zu Ende, beginnt ein neuer.

Was immer du tust, wofür du dich auch entscheidest, wie sich deine Zeit auch anfühlt: Sie vergeht unwiederbringlich. Eines Tages ist alle Zeit aufgebraucht und es kommt keine mehr nach. Ist am Ende das letzte Körnchen gefallen, kann man die Sanduhr nicht noch einmal umdrehen.

Bis dahin kannst du entscheiden, was du mit deiner Zeit machst. O. K., manchmal entscheiden andere Menschen, wann du schlafen oder zur Schule gehen sollst. Aber selbst dann hast du noch eine Wahl, was du in der Zeit tust.

**Lernst du oder schaust du lieber aus dem Fenster?
Schläfst du oder liest du heimlich mit der
Taschenlampe unter der Bettdecke?
Halt! Sag nichts, das darf natürlich dein
Geheimnis bleiben!**





Alles ist gezählt

Wird ein Mensch 80 Jahre alt, erlebt er 80 Sommer und Winter, 80 Weihnachtsfeste und Geburtstage – mit sehr vielen Geschenken! 80 Jahre Leben sind 960 Monate, also 4.160 Wochen. 4.160 Montage und 4.160 Wochenenden. 80 Jahre Leben sind 29.219 Tage oder 701.256 Stunden. 42.075.360 Minuten oder 2.524.521.600 Sekunden. Wow!

Eine Riesenzahl und doch nicht unendlich. Was unendlich scheint, ist endlich – wenn man genau hinschaut. Es hat sich noch niemand die Mühe gemacht, zum Beispiel alle Sandkörner eines Sandkastens zu zählen oder alle Fliegen in Deutschland, alle Grashalme Europas oder alle Wassertropfen der Welt. Wenn das möglich wäre und man so große Zahlen überhaupt schreiben könnte, würden wir sehen, dass wirklich *alles* abgezählt ist. Natürlich kämen während des Zählens neue Wassertropfen, Sandkörner, Grashalme und Fliegen dazu und andere würden verschwinden. Wer zählt, würde dauernd durcheinandergeraten und müsste immer wieder von vorne anfangen. Alles zu zählen wäre wirklich verschwendete Lebenszeit.

