

DROEMER 

*Von Ilka Piepgras ist im Droemer Verlag
bereits erschienen:*

Meine Freundin, die Nonne

Über die Autorin:

Ilka Piepgras, Jahrgang 1964, ist Journalistin und lebt mit ihrer Familie in Berlin. Nach Stationen bei der *Berliner Zeitung* und der *Financial Times Deutschland* ist sie heute Redakteurin im Magazin der *ZEIT*. Nebenbei arbeitet sie ehrenamtlich als Sterbegleiterin.

ILKA PIEPGRAS

Letzte Reisen

Wie Sterbende mich lehrten,
was es heißt zu leben

DROEMER 

Dieses Werk ist die um ein Nachwort ergänzte Neuausgabe
des 2017 erschienenen Buches
»Wie ich einmal auszog, den Tod kennenzulernen,
und dabei eine Menge über das Leben erfuhr«.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.droemer.de



Ergänzte Taschenbuchausgabe November 2019
Droemer Taschenbuch
© 2019 Droemer Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knauer GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Covergestaltung: Jorge Schmidt, München
Coverabbildung: akg-images
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-426-30129-6

Für Stefanie N.

Inhalt

Wie es begann

9

Den Tod kennenlernen

21

Der Tod ballt seine Faust

38

Letzte Dinge

48

Reifeprüfung

61

Der jähe Tod

80

Die mit den Bäumen spricht

92

Frau Merzig erwartet den Tod

106

Wir Wegwerfkörper

120

Auf dem Friedhof

135

Sternstunden

147

Ewig leben

160

Mein alter Vater

188

Das Interview meines Lebens

209

Angekommen

223

Nachwort

237

Danksagung

243

Literaturverzeichnis

245

Wie es begann

Der 16. Mai 2012, der Tag vor Christi Himmelfahrt, ist ein prächtiger Frühlingstag in Berlin. Ich bin zu Hause, als es plötzlich an der Tür klingelt, einmal, zweimal, Sturm. Normalerweise passiert nicht viel in unserer ruhigen Wohngegend im Südwesten der Stadt. Jetzt hält jemand die Klingel gedrückt, ein schriller Dauerton, der nichts Gutes verheißt.

Am Gartentor steht Lea, die Sechzehnjährige von nebenan. Das Handy am Ohr, springt sie auf der Straße herum wie ein verwundetes Tier. Während sie zusammenhangslose Sätze ins Telefon schreit, winkt sie mich hinüber in ihr Haus und ins Wohnzimmer hinein. Dort liegt ihr Vater merkwürdig verzerrt auf der Couch, Holger, halb verhüllt von einer verrutschten Woldecke. Sein Gesicht hat eine blaugraue Farbe, wie von einem enormen Bluterguss. »Kümmere dich um den Kleinen!«, ruft Lea, und meine Aufgabe für die nächsten Stunden ist klar: Leas vierjährigen Bruder abschirmen. Er soll nicht sehen, wie Rettungssanitäter seinem Vater das Hemd aufreißen und den Brustkorb massieren, wie sie über einen Schlauch Sauerstoff in seine Lunge pressen und schließlich versuchen, ihn mit Stromstößen zurückzuholen. Alles wird gut, beschwichtige ich den Jungen, bald ist der Papi wieder gesund. Das Gerede fällt mir leicht, ich glaube zu diesem Zeitpunkt selbst daran.

Wir haben Zirkus gespielt, als der Ambulanzwagen vorfuhr, und auf dem Trampolin gehüpft, als die Rettungssanitäter Sauerstoffflaschen ins Haus schleppten. Jetzt kommt ein Sanitäter aus dem Haus und raucht, an den Wagen gelehnt, eine Zigarette. Er wirkt müde und bedrückt. Jemand zieht mich beiseite, Holger habe es leider nicht geschafft. Wie, nicht geschafft? Es dauert einen Moment, bis ich begreife, dann werden mir die Knie weich. Holger, ein Mann von Anfang fünfzig, so alt wie mein eigener Mann, lebt nicht mehr? Holger, der mir eben noch – das Basecap auf dem Kopf und eine Zigarette im Mundwinkel – nachbarschaftlich über die Hecke zugewinkt hat: Hey, alles cool bei dir? Aus heiterem Himmel weg?

Herzversagen, heißt es später. Als abends der Leichenwagen vor dem Nachbarhaus hält und ein Aluminiumsarg reingetragen wird, sickert die Erkenntnis langsam in mein Bewusstsein.

Am nächsten Tag fliege ich nach Athen, die Reise war lange geplant. Ich laufe im Regen über die Akropolis, und von überall kommt mir Holgers blaugraues Gesicht entgegen: Aus den Ruinen und den Vitrinen des Museums scheint es plötzlich heraus, auf den Straßen und im Restaurant blickt es mich an. Ich werde es nicht mehr los, auch später in Berlin nicht. Noch heute, fünf Jahre danach, holt es mich gelegentlich ein.

Als unser Nachbar starb, war ich 47 und hielt mich für unverwundbar. Ich hatte zwei Kinder zur Welt gebracht und als Reporterin in einem venezolanischen Gefängnis recherchiert, ich beherrschte die Krieger-III-Position beim Yoga, ohne zu wackeln. Wie man einen Kondolenzbrief

verfasst, wusste ich nicht. Bis unser Nachbar starb, stellte ich mir unter Sterben nicht viel vor, es war ein abstrakter Begriff. Eines dieser unangenehmen Themen für später, wenn man alt ist. Etwas, das weit weg in Syrien geschah oder abgeschirmt von der Öffentlichkeit auf der Intensivstation eines Krankenhauses. Auch meine Großeltern hatte ich nicht tot gesehen. »Tu dir das nicht an«, hieß es in der Familie, als es um den letzten Besuch bei der sterbenden Großmutter im Pflegeheim ging, »bewahr dir das Bild von ihr aus besseren Tagen.« Ich habe mich vor ihrem letzten Anblick gedrückt.

Früher, als die Kirchen den Prozess des Sterbens gestalteten und dem Tod einen Sinn gaben, wurden Menschen von ihren Familien auf dem Sterbebett begleitet. Es gehörte zu den Pflichten eines Christen, sich der Sterbenden anzunehmen. Man kannte tröstende Gebete und forschte nach ungebeichteten Vergehen. Die mittelalterliche *Ars Moriendi* – die Kunst, zu sterben – hatte einen pädagogischen Ansatz: Sie verstand sich als erlernbares Handwerk, um mit Hilfe von Bibeltexten und dem Glauben an Jesus Christus die Angst vor dem Tod zu überwinden.

Heute ist das Sterben hochspezialisierten Gruppen überantwortet. Die Dienste, die dem Toten erwiesen werden, sind käuflich. Die Fortschritte der Intensivmedizin haben die Dauer des Sterbens dramatisch verlängert und den Tod als Ereignis beinahe abgeschafft – und damit auch das Wissen um die Tradition. Der Tod als natürlicher Endpunkt menschlichen Lebens ist aus dem Blick geraten. Fachkräfte beschäftigen sich mit dem Sterben, und weil die Menschen immer älter werden und weit entfernt von ihren Kindern leben, geschieht es gewöhnlich in Pflegeheimen oder Klini-

ken. Dabei wollen die meisten zu Hause sterben. Aber in den Familien weiß kaum noch einer, wie das geht.

»Der erste Tote bedeutet für jeden Menschen einen gewaltigen Einschnitt«, sagt die Therapeutin, zu der ich ein halbes Jahr nach Holgers Herzversagen gehe. Ich bin dünnhäutig geworden, überreizt und empfindlich. Schlafe schlecht und werde scheinbar grundlos von Angst überfallen. Längst geht es nicht mehr um den Schock der Sterblichkeit – sondern um die Furcht vor dem Verlust. Vielleicht wird morgen mein eigener Mann blau angelaufen auf dem Sofa liegen. Vielleicht geht alles noch vierzig Jahre gut – aber irgendwann ist es so weit. Unausweichlich. Doch wie soll ich weiterleben mit diesem Wissen, dass jede Sekunde alles zu Ende sein kann?

»Stellen Sie sich vor, es klingelt. In der Tür steht ein Polizist. Er eröffnet Ihnen, Ihr Mann sei bei einem Unfall ums Leben gekommen. Was tun Sie?« Schritt für Schritt lotst mich die Therapeutin durch die quälende Szenerie. Mit geschlossenen Augen spiele ich das, was ich am meisten fürchte, gedanklich durch – von der Reaktion auf die Todesnachricht über den ersten Anruf bis zu jenem Musikstück, das mir Trost bringt. Ich reflektiere die Art, wie ich Abschied nehmen und die Trauerfeier gestalten würde. Nachdem ich mir das Unvorstellbare vorgestellt habe, weiß ich, es ist zu überstehen. Es gibt ein Leben nach dem Tod eines geliebten Menschen, so schmerzvoll es auch sein wird. Am Ende der Sitzung bin ich verheult und erschöpft – und sehr befreit.

Ich bin Jahrgang 1964, geboren auf dem Höhepunkt des Babybooms, der nach dem Krieg einsetzte und mit dem Pil-

lenknick endete. Babyboomer sind in Frieden und Wohlstand hineingeboren worden, sie streben nach Vervollkommenung, ihr Lebensstil ist materialistisch und auf Fortschritt ausgerichtet. Wir sind unablässig mit uns selbst beschäftigt und lehnen körperlichen Verfall ab. Wir erleben Sinnkrisen und sehen uns wechselweise als Gewinner oder Versager, aber an den Tod denken wir nicht. Wir haben Aerobic erfunden und die Bedeutung atmungsaktiver Sportbekleidung erkannt. Hunger, Angst, Leiden nehmen wir nicht als reale Bestandteile des Lebens wahr, sondern als unvorstellbaren Bruch. Wir sind existentiell verzärtelt, was uns grundlegend von Eltern und Großeltern unterscheidet.

Babyboomer glauben, der Tod gehöre irgendwie zum Leben, aber auf keinen Fall zum eigenen. Sie leben unbehelligt vom Tod, obwohl er allgegenwärtig ist: Man liest und hört von ihm in Filmen und Romanen, begegnet ihm beim Fernsehen und in Computerspielen. Aber die Konfrontation ist nicht unmittelbar, sondern fiktiv. In der Babyboomer-Welt, einer komplett materialistischen Welt, ist der Tod schockierend abstrakt. Babyboomer sind so fest verankert in ihrer Welt, dass sie allein die Vorstellung, sie irgendwann verlassen zu müssen, als Beleidigung empfinden. Der Tod ist die ultimative narzisstische Kränkung, er ist unverzeihlich.

Statistisch gesehen haben Babyboomer zum jetzigen Zeitpunkt eine Lebenserwartung von über achtzig Jahren. Und sie steigt sogar um zwei bis fünf Jahre pro Dekade – und damit auch der Eindruck, die Lebensspanne verlängere sich immer weiter. In einer Zeit, in der Rockbands noch mit siebzig Fußball-Arenen füllen und über sechzigjährige Frauen ihr erstes Kind gebären, einer Zeit, in der Jugend-

liche sich wie Erwachsene verhalten und Erwachsene wie Jugendliche, ist Alter ein schwammiger Begriff geworden und mehr denn je eine Frage der Haltung. »Amortality« nennt die britische Autorin Catherine Mayer dieses Phänomen, was man frei mit »Verweigerung der Sterblichkeit« übersetzen kann. Sterblichkeitsverweigerer leben durchgängig im selben Takt, egal ob als Teenager oder Greis. Sie wehren sich dagegen, Altern und Tod als Größe in ihrer Lebensgestaltung anzuerkennen.

Sterblichkeitsverweigerer vertrauen darauf, dass die Wissenschaft ihnen dabei helfen wird, lange gut zu leben. Sie schauen hoffnungsfroh nach Kalifornien, wo Biowissenschaftler und Tech-Milliardäre eine Allianz gegen den Tod gebildet haben. In den Zukunftslaboren des Silicon Valleys wirkt der Tod noch überholter und unzeitgemäßer als anderswo. Viel Geld fließt in Stiftungen mit programmatischen Namen wie »Forever healthy« oder »Life Extension Foundation«. Dort geht man davon aus, dass Altern eine Krankheit ist, die man bald heilen kann. J. Craig Venter beispielsweise, bekannt durch die Entschlüsselung des Genoms, hat sich mit »Human Longevity, Inc.« zum Ziel gesetzt, mit Hilfe der DNA-Sequenzierung den Tod zu überlisten. Wenn es gelingt, die Funktion einzelner Gene systematisch zu bestimmen, könnten ein paar Jahrzehnte mehr Lebenszeit herausspringen, oder auch mehr. Und bei Calico, einem von Google gegründeten Biotech-Unternehmen, arbeiten Computerspezialisten und Gentechniker Hand in Hand an Langlebigkeitsstrategien. Unsterblichkeit, so scheint es, ist irgendwann nur noch eine Frage des Geldes.

Am anderen Ende des Spektrums tüfteln Software-Firmen Konzepte aus, um mit dem Tod Geld zu verdienen. In

San Francisco, wo eine starke Hospizbewegung das Thema Sterben offensiv und avantgardistisch angeht, widmen sich Werbeagenturen und Software-Entwickler intensiv der Frage, wie man normale, vielbeschäftigte, gesunde Menschen dazu bekommt, sich für ihre Sterblichkeit zu interessieren. Eine Menge digitaler Organisationshilfen zum Sterben sind entwickelt worden, die App »SafeBeyond« beispielsweise bündelt relevante Informationen zum Weitergeben am Lebensende. Passwörter und Benutzernamen, Bankinformationen und Versicherungspolicen, die Kundennummer bei der Papier-Recyclingfirma oder der Kontakt zum Fensterputzer werden praktisch und sicher für die Nachwelt aufbereitet.

In Berlin, wo ich lebe, nutzt man Service-Apps noch nicht beim Sterben, sondern um Autos zu leihen oder Essen zu bestellen. Der Tod ist bei uns immer noch analog. Doch auch hierzulande sind die Dinge in Bewegung. Die erste Nachkriegs-Generation ist über 70 Jahre alt und gerade in Rente gegangen. Es ist die Generation der Achtundsechziger, eine stark politisierte Generation, die für Individualismus und sexuelle Befreiung steht. Mit über siebenzig begehren die Rebellen von damals ein letztes Mal auf: Gegen das stille, schicksalsergebene Sterben, wie sie es jetzt bei den alten Leuten erleben. Der Tod, so scheint es, ist der letzte existentielle Bereich, in dem es gesellschaftlich noch etwas zu befreien gibt. Es wird nicht länger hingenommen, sich dem Lebensende stillschweigend wie die Eltern zu ergeben. Jetzt wird gestaltet und diskutiert. Das Recht auf Sterbehilfe ist ein zentraler Punkt.

Eine neue Art von Basisbewegung entsteht: Aus England kommt die Idee von »Sterbecafés«, in denen man sich zum

zwanglosen Austausch über den Tod verabredet. Spielfilme wie die Hollywood-Produktion »Still Alice« oder Til Schweigers Komödie »Honig im Kopf« übersetzen sperrige Themen wie Alzheimer und Altersdemenz in leicht verdauliche Unterhaltung. Radio und Fernsehen räumen dem Thema Sterben viel Sendezeit ein. Eine Flut von Büchern beschäftigt sich mit dem Tod. Die Suche nach neuen, zeitgenössischen Formen der mittelalterlichen Ars Moriendi ist voll im Gange.

Auch ich häufe nach dem jähen Tod unseres Nachbarn Bücher und Aufsätze an. Bücher mit Titeln wie *Besser leben mit dem Tod* oder *Sterben für Anfänger*. Ich bin es gewohnt, mich schwierigen Themen zu nähern, indem ich die Literatur befrage. Aber in diesem Fall funktioniert es nicht. Die Bücher langweilen mich, nichts davon hat mit mir zu tun, der Tod bleibt Buchstabengewimmel, bedrohlich, aber abstrakt. Ich finde nicht hinein. Mir wird etwas bewusst: Ich muss mir selbst Klarheit über das Sterben verschaffen. Ein zweites Mal will ich dem Tod nicht unvorbereitet begegnen. Ich muss ihm nahekommen, damit er seinen Schrecken verliert, muss so viel wie möglich über ihn erfahren. Sonst werde ich das Erlebnis nicht los.

Aber wie kann man Sterben lernen, ohne selbst betroffen zu sein? Im Gespräch mit der Therapeutin habe ich mich meiner Verlustangst gestellt, nun will ich mich der Angst vor dem Sterben stellen. Ich möchte dem Tod Wissen und Erfahrung entgegensetzen. Wie soll das gehen? Zunächst suche ich das Gespräch mit alten Menschen. Aber es ist schwierig, jemanden zu fragen: Wie fühlt sich das an, wenn das Ende nah ist? Nicht einmal mit meinen Eltern, die immer gebrechlicher werden, habe ich bislang übers Sterben

sprechen können. Es fällt mir schwer, ihren Tod auch nur in Erwägung zu ziehen. Doch wenn es so weit ist, will ich vorbereitet und ihnen eine Hilfe sein.

Heute wird viel davon gesprochen, wie wir sterben, und wenig darüber, warum. Von Selbstbestimmung und Würde ist die Rede, vom Recht auf Sterbehilfe und davon, dass der Tod zum Leben gehört. Aber was heißt das für mein Leben, was ist der Sinn? Das sind große Fragen, die mir kein Mensch beantworten kann, und sei er noch so weise – das wird mir beim Tee mit einer alten Dame aus der Nachbarschaft klar, einer disziplinierten und klugen Frau. Sie berichtet vom Alltag alter Menschen, davon, wie die Welt auf die Größe zweier Zimmer zusammenschrumpft und sich alle Kraft, die man noch aufbringen kann, auf den eigenen Körper konzentriert. Wir reden über die Vorstufe des Sterbens, der Tod ist im Alter nah, aber greifbar ist er nicht.

Um herauszufinden, wie das Leben ausgeht, um dem Tod auf die Spur zu kommen, muss ich ganz dicht an ihn rankommen, so viel ist klar. Und dann ist da plötzlich der Gedanke an Sterbebegleitung, wie ein Geistesblitz entsteht die Idee. Ich habe die Mutter einer guten Freundin vor Augen, die, um sich auf den Tod ihres Vaters vorzubereiten, in der Kleinstadt, wo sie lebt, eine Hospizgruppe gründete und seit vielen Jahren Sterbende ambulant begleitet. Mir war das immer ein bisschen unheimlich, was sie macht – in die Häuser fremder Menschen zu gehen und ihnen beistehen, wenn das Leben zu Ende geht. Wer tut sich das freiwillig an? Auf einmal weiß ich, was sie antreibt, es erscheint mir logisch und klug, der bestmögliche Weg.

Per E-Mail erkundige ich mich bei ein paar Berliner Hospizen nach Möglichkeiten zur Sterbebegleitung. Die

freundlichste Antwort kommt vom Lazarus Hospiz, im Anhang ein Fragebogen, den es für Interessenten an einem Vorbereitungskurs auszufüllen gilt. Es sind allgemeine Fragen zu Familienstand, Beruf, Sprachkenntnissen und Erfahrungen mit Gruppen oder ehrenamtlicher Arbeit. Zudem wird nach Ängsten gefragt, die man in Bezug auf die Begleitung Sterbender hat. »Dass mir das Sterben persönlich zu nah geht«, notiere ich spontan. Auch die Frage, was ich mir unter Sterbebegleitung vorstelle, beantworte ich ohne Zögern: »Da sein. Zuhören. Die richtigen Fragen zum richtigen Zeitpunkt stellen.« Die Einschätzung meiner Fähigkeiten für die Sterbebegleitung fällt mir schwerer. Was kann man für die Begleitung sterbender Menschen wohl brauchen? »Empathie und Lebenserfahrung. Eine gesunde Mischung aus Standhaftigkeit und Sensibilität«, schreibe ich hin, und: »Ein Gefühl von Ruhe und Frieden vermitteln zu können.« Dann bringe ich den Brief zur Post. Später schlage ich ein frisches Notizheft auf und schreibe auf die erste Seite: *5. Januar 2014. Fragebogen ausgefüllt und weggeschickt*. Instinktiv weiß ich, dass an diesem Tag etwas Wichtiges geschieht.

Erstes Gespräch mit Lydia Röder steht ein paar Wochen später im Heft. Lydia Röder hat den ambulanten Lazarus Hospizdienst mit aufgebaut und leitet ihn seit vielen Jahren, auch den Vorbereitungskurs für Sterbebegleiter hat sie konzipiert und führt ihn durch. Vor dem Gespräch mit ihr bin ich nervös, keine Ahnung, warum. Zu dem Treffen verspäte ich mich, Blitzeis legt an diesem Tag den Berliner Verkehr lahm, und ich schliddere unsicher den Bürgersteig vor dem Lazarus-Haus entlang, einem riesigen Gebäudekomplex, in dem außer dem Hospiz auch ein Pflegeheim untergebracht

ist, zudem Schulungsräume, ein Wohnheim für Schwestern der Diakonie, die Träger der Lazarus-Einrichtungen ist, und vieles mehr. Ich verliere mich in dem Gewirr aus Häusern, Höfen und Eingängen, lande irrtümlich im Haupthaus, wo es auffallend warm ist und das Licht sehr gedämpft. Ein Ort des Rückzugs, denke ich, und der Einsamkeit, das auch. Nur ein einziger Mensch ist zu sehen, der Pförtner in seiner Loge. Mit seiner Hilfe finde ich den Weg zum ambulanten Hospizdienst, der in einem angrenzenden Gebäude untergebracht ist. Eine steile Treppe führt zu den Räumen weit oben unterm Dach hinauf. Wie in einer Altbauwohnung sieht es hier aus, Küche und Wannenbad inklusive.

Das Herumirren hat mich entmutigt, ich mache bei der Begrüßung keine gute Figur. »Na, auf dem Fragebogen haben Sie mir einen resoluteren Eindruck gemacht«, sagt Lydia, und es dauert einen Moment, bis ich begreife: diese Frau, deren kurze graumelierte Haare wie ein Helm geschnitten sind, hat einen speziellen Humor. Ihre Stimme ist heiser, die Mimik schalkhaft, sie hat eine warmherzige Aura. Lydia trägt ockerfarbene Cordhosen und Strickstrümpfe, um den Hals eine Kette aus roten Korallen. Sie hat Yogi-Tee gekocht, und auf dem Tisch, an dem wir Platz nehmen, brennt eine dicke Kerze. Das Gespräch ist kurz. Ob ich Fragen habe? Mir fällt nichts ein, noch nicht. Ich werde darüber aufgeklärt, dass mir die Kursgebühr von 250 Euro nach zwei Jahren zurücküberwiesen wird, sofern ich so lange im Hospizdienst bleibe und es dann noch wünschen sollte. Die endgültige Entscheidung, ob ich am Kurs teilnehmen will, solle ich überschlafen, sagt Lydia, von ihrer Seite sei alles okay. Zum Abschied schüttelt sie mir jovial die

Hand. Kaum zu Hause angekommen, teile ich per E-Mail meine Zusage mit.

Es fühlt sich gut an, was hier passiert. Wie ein Abenteuer, dessen Ausgang vollkommen offen ist. Ich werde dem Tod ins Auge schauen – vielleicht sogar etwas entdecken, das mich mit den dramatischen Ereignissen in Holgers Haus versöhnt. Seine Familie ist inzwischen weggezogen, hinein ins geschäftige Leben der Innenstadt. Lea, schlagartig erwachsen geworden, studiert fern von Berlin, der Kleine ist ein Schulkind, wach und fröhlich, als ich ihn zuletzt sah. Sie haben es offenbar überstanden. Knapp zwei Jahre nach dem verhängnisvollen Tag im Mai beginnt meine Zeit im Hospizdienst. Es ist der Aufbruch in ein Gebiet, dessen Sprache ich nicht spreche, eine Grand Tour zum Tod. Der Anfang einer Reise ins Unvertraute, einer Reise voll überraschender Erfahrungen und Gespräche, für die mir vorher der Mut fehlte. Es ist die Reise meines Lebens, und davon erzählt dieses Buch.