

Wege aus der Verdrängungsfalle

Vorsorge und Abschied ganzheitlich gestalten

**Vorbereit sein
ist ein Akt der Selbstliebe
und ein Liebesdienst für die Hinterbliebenen.**

Rüdiger Standhardt

In den letzten Jahren sind viele Publikationen zur Vorsorge- und Abschiedsplanung erschienen und verschiedene Vorsorge-Handbücher mit Arbeitshilfen und Vordrucken veröffentlicht worden. Außerdem gibt es gelungene Bücher zum Tabuthema Tod, beispielsweise „Selbstbestimmt sterben“, „Wie wollen wir sterben?“ und „Das letzte Hemd hat viele Farben“. Es mangelt also nicht an Informationen! Doch die Bereitschaft sich ganz persönlich mit diesem todsicheren Thema zu beschäftigen ist bei sehr vielen Menschen wenig ausgeprägt. Weniger als 10 Prozent der Bevölkerung hat die klassischen Vorsorgedokumente (Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung) erstellt und bei der Abschlussplanung sind es deutlicher weniger als 5 Prozent der Bevölkerung. Wenn wir diese offensichtliche Zurückhaltung verstehen wollen, dann gilt es die Ursachen zu erforschen. Und eine ganz zentrale Ursache ist die Angst vor dem Sterben und dem Tod. Viele Menschen vermeiden es, sich mit dem Tabuthema Tod zu beschäftigen, obwohl sie wissen, dass sie sterben werden. Kommt es auf das Sterben und den Tod zu sprechen, dann ist oft Widerstand, Vermeidung, Verdrängung, aber auch Scheu, Befangenheit, Unsicherheit, Unwohlsein und Sprachlosigkeit zu spüren. Manche Menschen sind sogar gefangen in einem fast magischen Bewusstsein und denken: Wenn ich mich mit dem Tod beschäftige oder ein Bestattungshaus betrete, dann kommt der Sensemann vielleicht etwas früher. Sie haben Angst, etwas herbeizureden und verhalten sich nach dem Motto: *Augen zu und weiter*. Doch wovor haben so viele Menschen Angst? Ist es die Angst, vor dem Weniger-Werden, dem Verfall und dem Angewiesensein auf andere Menschen? Ist es die Angst vor dem Ende des Menschseins und dem Zustand der Nichtexistenz unserer Person? Ist es die Angst vor dem, was nach dem Sterben kommt oder nicht? Spüren Sie selber nach, was Ihre größte Angst ist. Bei allen Unterschieden der Menschen - die Angst vor der eigenen Endlichkeit und dem Sterben ist tiefgreifend und in uns allen vorhanden, wenn auch unterschiedlich intensiv ausgeprägt.

Wir haben die Wahl. Wir können unbewusst bleiben und das Tabuthema Tod wegschieben oder wir werden bewusst und laden das Thema in unser Leben ein. Für diese Bewusstwerdung braucht es Forschergeist und alles darf so sein, wie es gerade ist: auch unsere Ambivalenzen und Widerstände sind willkommen und dürfen genauer untersucht werden. Und ganz egal was wir wählen, wir haben für unsere Wahl immer einen Preis zu

zahlen. Bleiben wir unbewusst, so fühle es sich zunächst leichter an, denn es gibt nichts zu tun und der Preis für die mangelnde Vorsorge wird vielleicht zu einem späteren Zeitpunkt fällig. Wenn wir bewusster werden, dann gibt es zunächst einmal einiges zu tun. Wir informieren uns und nehmen unserer Gefühle bewusster wahr. Unter anderem macht es Sinn, ein Vorsorge-Handbuch mit den wichtigsten Vorsorgedokumenten zu erstellen und später, wenn beispielsweise ein Notfall eintritt, profitieren wir und unsere Angehörigen von den Vorarbeiten. denn: *Vorbereit sein ist ein Akt der Selbstliebe und ein Liebesdienst für die Angehörigen.*

Was sind die Auswirkungen von unserer Entscheidung? Wenn wir uns nicht informieren, das Tabuthema von uns wegschieben und keine klaren Entscheidungen treffen, dann geben wir unser Selbstbestimmungsrecht ab und nicht Angehörige, sondern Ärzte und unbekannte Bevollmächtigte dürfen in einer lebensbedrohlichen Situation für uns entscheiden. Wenn wir keinen Organspende-Ausweis haben, dann müssen unsere Angehörigen in einer sowie so schon leidvollen Situation entscheiden, ob eine Organentnahme stattfinden darf oder nicht. Wenn wir keine Abschiedsplanung vorgenommen haben, dann gibt es für die trauernden Hinterbliebenen eine Menge organisatorischer Dinge zu regeln und die Unsicherheit, ob die Entscheidungen im Sinne des Verstorbenen sind. Das Verdrängungsverhalten führt immer wieder dazu, dass sich erwachsene Menschen in wichtigen Lebenssituationen nicht souverän verhalten können mit der Folge, dass die Sterbenden alleine bleiben. Nachfolgend zwei eindruckliche Beispiele, die ich selber erlebt habe: In einem Haus lebt ein älteres Paar mit der Tochter und dem Schwiegersohn. Die Mutter liegt im Sterben, die Tochter geht in ihrer Wohnung und begleitet sie beim Sterben. Der Vater geht in die andere Wohnung und schaut sich mit dem Schwiegersohn während des Sterbeprozesses ein WM-Fußballspiel an. – Ein 80jähriger liegt im Krankenhaus mit einer Lungenentzündung und es ist für einen Laien erkennbar, dass dieser alte Mann nicht mehr lange zu leben hat. Die jüngste Tochter im Alter von 40 Jahren weint und sagt: „Wie soll ich nur ohne Papa weiterleben“, während die ältere Schwester laut das Nicht-Handeln der Ärzte beklagt. Die Töchter sind in dieser Abschiedssituation alleine mit sich selbst beschäftigt und können nicht für den sterbenden Vater da sein.

Wenn ich mich informiere und mich mit Neugierde und Offenheit dem verpönten Thema zuwende, dann ist mir klar, was es braucht, wenn ein Arzt das Selbstbestimmungsrecht nicht respektiert und wie es möglich ist, das garantiertes Recht mit anwaltlicher Unterstützung durchzusetzen, Ich kann für andere Menschen da sein, weil ich keine Angst habe oder bewusst mit meinen Ängsten umgehe. Ich habe nicht nur mich im Blick, sondern auch meine Angehörigen – sowohl vor meinem Tod als auch danach!

**Ist es nicht schon eine Art Vermächtnis,
wenn man sich rechtzeitig mit dem Gedanken befasst,
dass man nach dem Tod so wenig Probleme und Unklarheiten
wie möglich hinterlässt?**

Eric Wrede

Wenn wir das verbreitete Verdrängungs- und Vermeidungsverhalten der Menschen verstehen wollen, dann ist es gut, uns an das *Eisberg-Modell* zu erinnern. Nur maximal 20 Prozent des

Eisberges ragt aus dem Wasser und mindesten 80 Prozent des Eisberges liegt unsichtbar unter dem Wasser. Während der obere Teil mit der Sache zu tun hat, mit Fakten und Informationen, hat der untere Teil mit Gefühlen und Interpretationen zu tun. Ein *ganzheitliches Vorgehen* wird sich daher niemals nur um die 20 Prozent kümmern, sondern sich Zeit nehmen zum Verstehen all dessen, was unsichtbar in uns ist und unser Handeln bestimmt. Die Folgen für einen solchen umfassenden Ansatz sind offensichtlich: Wer das Tabuthema Tod nicht mehr verdrängen muss, der hat mehr Klarheit und entwickelt seine Persönlichkeit, erlebt mehr Leichtigkeit und Selbstbestimmung, ist sachlich und emotional vorbereitet und in der Kommunikation viel offener und im Handeln souveräner.

**Plane das Schwierige da, wo es noch leicht ist!
Tue das Große da, wo es noch klein ist!
Alles Schwere auf Erden beginnt stets als Leichtes.
Alles Große auf Erden beginnt stets als Kleines.**

Laotse

Nachfolgend skizziere ich fünf Wege aus der Verdrängungsfalle:

1. Neugierde, Offenheit und Forschergeist

Wer Interesse hat, sich auf eine innere Forschungsreise zu begeben, der ist eingeladen, sich zu erinnern und aufzuschreiben, wo sie oder er bisher im eigenen Leben mit dem Sterben und Tod in Berührung gekommen ist, welche emotionale Qualität diese Erlebnisse hatten und wie die Erfahrungen bis heute nachwirken. Drei Fragen auf dem Weg der Selbsterforschung: *An was erinnere ich mich spontan, wenn ich an das Sterben und den Tod denke? Welche Erfahrungen haben mich besonders berührt? Bei welchen Menschen war ich beim Sterbeprozess dabei?* Nachfolgend ein paar Ideen, wie der eigene Horizont erweitert werden kann. Ein *Besuch in einem Bestattungshaus* und eine persönliche Beratung macht mich mit alledem vertraut, was nach meinem Tod geschehen wird. Ich kann meine Bestattungswünsche nur formulieren, wenn ich mich ausreichend informiert habe. Eine gute Möglichkeit, das kleine 1 x 1 der Sterbebegleitung zu erfahren, sind *Letzte-Hilfe-Kurse*. Die Teilnehmer:innen lernen an einem Nachmittag oder Abend, was es für eine Begleitung Schwerkranker und Sterbender am Lebensende braucht. Die Themen der vier Module lauten: „Sterben ist ein Teil des Lebens“, „Vorsorgen und Entscheiden“, „Leiden lindern“ und „Abschied nehmen“.

Das *Bohana-Netzwerk* ist ein Online-Portal, das über selbstbestimmte Trauer, alternative Bestattungen und individuelle Vorsorgemöglichkeiten informiert. Das Netzwerk engagiert sich für eine lebendige Abschiedskultur und besteht aus innovativen Bestatter:innen, Trauerbegleiter:innen und Menschen, die dazu beitragen, den Umgang mit dem tabuisierten Thema Tod leichter zu machen. Auch Vereine, Verbände und Bildungsinstitute mit ihren Unterstützungsangeboten werden im Bohana-Netzwerk sichtbar gemacht.

Das *Museum für Sepulkralkultur* in Kassel widmet sich den Themen Sterben, Tod und Gedenken. Ziel des Museums ist es, Kontinuität und Wandel im Umgang mit den letzten Dingen zu veranschaulichen. Das Museum unterhält eine Dauerausstellung sowie wechselnde Ausstellungen zu ausgewählten Themen der Sepulkralkultur.

Tage der offenen Tür bieten mittlerweile viele Krematorien an und auch die Teilnahme an Führungen über einen Friedhof oder in einem Bestattungswald sind eine gute Gelegenheit genauer herauszufinden, was am Ende gewünscht wird.

2. Bücher lesen

Dann gibt es mittlerweile eine Vielzahl von informativen Büchern und Filmen über das Leben, das Sterben, den Tod und die Trauer, die für das eigene Nachdenken wichtige Impulse geben können. Zu nennen sind da die beiden Ärzte Gian Domenico Borasio und Michael de Ridder, die beiden Nahtodexpertinnen Sabine Mehne und Anke Evertz, die Bestatter Fritz und David Roth und meine letzte Publikation „Die Kunst, den Tod ins Leben einzuladen“.

3. Online-Achtsamkeitstraining

Achtsamkeit einüben, Forschergeist entwickeln, Vorsorge gestalten – das sind die drei grundlegenden Aspekte des neunmonatigen Online-Training „Den Tod ins Leben einladen, um wirklich zu leben“. So finden Sie heraus, was im Leben wirklich zählt und wie es möglich ist, mitten im geschäftigen Alltag immer wieder einen Schritt zurückzutreten, um sich innerlich auf das Wesentliche auszurichten. Während es für viele Menschen selbstverständlich ist, eine Hochzeit bereits ein Jahr im Voraus zu planen, ist für die Abschlussfeier eines Lebens eine solche Planung meistens nicht üblich. Nur 10 Prozent der Deutschen haben eine Verfügung für den Todesfall getroffen. Wenn das bei Ihnen anders werden soll und Sie Lust haben auf eine spannende Entdeckungsreise rum um die Themen Leben, Sterben und Tod, dann ist das neunmonatige Achtsamkeitstraining genau das Richtige für Sie. In Gemeinschaft mit anderen Menschen, die das gleiche Ziel verfolgen und mit achtsamer Wegbegleitung entwickeln Sie Schritt für Schritt Ihr persönliches Vorsorge-Handbuch und erhalten viele berührende Impulse für das elementarste Erlebnis unseres Lebens, das Sterben und den Tod. Ausführliche Informationen finden Sie auf der Homepage des Forum Achtsamkeit oder unter: www.lebensterbentod.de

4. Ganzheitliche Vorsorge- und Abschieds-Handbuch

Was meint ganzheitliche Vorsorge- und Abschiedsplanung? Es geht auf jeden Fall um viel mehr, als um das Ausfüllen von Formularen und die Registrierung bei der Bundesnotarkammer in Berlin. Es geht darum, sich Zeit für eine biographische Selbstreflexion zu nehmen und bewusst einen Perspektivwechsel einzunehmen mit der Fragestellung: *Was brauchen meine Liebsten, wenn ich sehr krank oder gestorben bin? Was kann ich bereits heute tun, damit es für Sie am Ende viel leichter wird?* Genau hier zeigt es sich, wie weit ich mit der Nächstenliebe gekommen bin. Habe ich nur mich selbst im Blick, oder auch all die Menschen, die am Ende für mich zuständig sind? Zu einer ganzheitlichen Vorsorgeplanung gehört für mich aber dazu, die eigene Lebensgeschichte zu schreiben. Mein Vorsorge-Handbuch ist immer mehr zu einem Lebensbuch geworden, denn ich nehme mir einmal im Jahr die Zeit für eine Aktualisierung und Weiterentwicklung sowie für eine Jahresplanung mit der Festlegung von konkreten Zielen. Und zuletzt beginnt mein Vorsorge-Handbuch nicht mit einem Inhaltsverzeichnis, sondern mit einem letzten Brief an meine beiden Söhne und das Handbuch endet mit einem kurzen persönlichen Schlusswort.

5. Abflugbereitschaft

In den letzten Monaten beschäftigte mich die Frage, was es braucht, um abflugbereit zu sein, denn der Tod kann jederzeit eintreten und es wäre bedauerlich, wenn ich Wichtiges vor mir hergeschoben hätte, was ich dann – bei einem vorzeitigen Sterben – bedauern würde. Der Dalai Lama sagte mit 58 Jahren, dass er mit den Vorbereitungen zu seinem Tod so gut wie fertig ist. Ich habe einige Menschen rund um die 60 gefragt, wie es mit den eigenen Vorbereitungen nach dem Tod aussieht und fast alle haben mich komisch angeschaut. Nimmt man jedoch aufmerksam am Leben teil, dann fällt auf, dass auch Menschen vor dem 60. Lebensjahr sterben (bei mir sind es zwei von drei Studienfreunden) und daher macht es Sinn, mich bereits *jetzt* mit diesem Aspekt des Menschseins zu beschäftigen. Neben mehr Klarheit

gibt es noch zwei Vorteile: Sind auch diese letzten Dinge geregelt, lebt es sich entspannter und die Angehörigen haben es nach dem Tod viel leichter, weil die letzten Wünsche vorliegen.

Es ist in Ordnung, wenn die Dinge anders geschehen. Beim Thema des Vorbereitens gibt es ein Missverständnis. Wenn ich mich intensiv mit den letzten Fragen beschäftigt habe und meine Wünsche differenziert notiert habe, dann bedeutet das nicht, dass die Hinterbliebenen zu Ausführungsgehilfe degradiert werden, denn es geht im menschlichen Dasein immer um Autonomie und Interdependenz, konkret: es geht einerseits um meine Wünsche und andererseits um die Freiheit der Angehörigen. „Etwas regeln und die Anhaftung an das Ergebnis aufgeben – das ist angesichts des Todes eine hohe Kunst.“, sagt die Autorin Lisa Freund. Bei allen Verfügungen sollte immer ein letzter Satz hinzugefügt werden: „*Es ist in Ordnung, wenn die Dinge anders geschehen.*“ Lisa Freund schreibt: „Sobald Sie alle Ihre Verfügungen verfasst haben, lassen Sie diese innerlich los. Packen Sie alles in eine Seifenblase, die sanft in einen strahlenden Himmel hineinschmilzt und sich entleert. Denn es ist natürlich eine Illusion, wenn wir glauben, mit den Vollmachten die Unsicherheit des Lebens und die Unberechenbarkeit des Todes in den Griff zu bekommen. In jedem Fall ist der Prozess der inneren Auseinandersetzung mit Sterben und Tod rund um diese Verfügungen wertvoll. Sie können Vermeidungsstrategien und Verdrängung aushebeln. Das gibt Kraft.“

Vielmehr sollten wir das,
was uns im Zusammenhang
mit Sterben und Trauer beunruhigen könnte,
endlich einmal zu Ende denken. Es ist hilfreich,
sich auch emotional mit dem Tod vertraut zu machen,
und zwar rechtzeitig, bevor der Ernstfall eintritt – ein Ernstfall,
von dem wir mit absoluter Sicherheit wissen, dass er eines Tages
eintreten wird. Eine solche innere Vorbereitung ist Fürsorge
und Vorsorge im besten Sinne. Sie sagt uns, mit welchen
Entscheidungen uns der Ernstfall konfrontieren wird.
Eine Vorbereitung nimmt nicht schon vorweg,
wie wir uns entscheiden werden, aber sie
verhindert kopfloses Zustimmen und
erlaubt stattdessen ein Innehalten.

Frith Roth