

## Denkanstoß 30 "Sterben wir wirklich so, wie wir gelebt haben?"

Die Antwort auf diese alte Weisheit - manche würden sagen Binsenweisheit - können wir mit Nein beantworten. Was früher wahrscheinlich als Drohung gemeint war, um ein anständiges Leben zu führen, davor muss heute, alleine schon durch die moderne Palliativmedizin, niemand mehr Angst haben. Das körperliche Leid am Ende des Lebens, das viele wahrscheinlich mehr fürchten als den Tod selbst, kann von der modernen Medizin gelindert werden. Heutzutage gibt es Wege, den Menschen in Hospizen, Krankenhäusern, Pflegeheimen und zuhause einen würdigen und auch schmerzfreien Tod zu ermöglichen.

Nach einer Studie der Universität Hohenheim setzen sich 83 % der Deutschen mit dem Thema Sterben auseinander. Das ist gut so, denn einen schnellen, überraschenden Tod stirbt nur jeder/jede Zwanzigste. 95 % der Menschen in Deutschland erleben ihren Tod bewusst. Gemessen am Interesse der Menschen an diesem Thema, liest oder sieht man erstaunlich wenige realistische Darstellungen von Sterben und Tod in den Medien. Der Tod in Spielfilmen kommt dramatisch überhöht, oft gewaltsam und fast immer überraschend, was uns hilft, uns von dem Gesehenen zu distanzieren. In die Nachrichten schafft der Tod es nur, wenn viele Menschen auf einmal ihr Leben verlieren, ein Prominenter das Zeitliche segnet oder Mord und Totschlag als Todesursache zur Headline taugen.

In den meisten Fällen sterben wir unspektakulär, wir würden sagen normal. Der Tod wird als Ausnahmezustand empfunden, aber im Grunde ist er etwas ganz Natürliches. Wer geboren wird, wird irgendwann sterben. Nur schauen wir nicht mehr hin. Wir haben den Tod aus dem Leben verdrängt.

Die meisten Menschen ziehen am Ende des Lebens Bilanz. Die australische Palliativschwester Bronnie Ware hat beobachtet, dass viele Sterbende - vor allem die Männer - bereuen, zu viel gearbeitet zu haben und sich zu wenig um Familie und Freunde gekümmert zu haben. War ich der, der sich sein wollte? Die Antwort auf diese Frage belastet viele Menschen am Ende ihres Lebens, da viele Lebensträume nicht in Erfüllung gegangen sind, weil man sie ständig vor sich her geschoben hat.

Würden wir uns schon früh im Leben bewusst machen, dass am Ende unserer Tage der Tod auf uns wartet, wir würden wahrscheinlich anders mit unserer Lebenszeit umgehen. Der reale Tod begegnet uns heute in unserem Alltag kaum noch und so sind die meisten Menschen weder auf ihren eigenen Tod vorbereitet, noch können sie mit dem Sterben von Verwandten und Freunden umgehen. "Du musst kämpfen" ist eine Floskel, die Todkranke oft zu hören bekommen. Sterben ist kein Spiel und kein Wettbewerb bei dem man gewinnen oder verlieren kann, wenn man nur genug kämpft. Dieser Satz macht den Sterbenden zum Verlierer. Dieser Satz sorgt mehr für Leid und Kummer als er in irgendeiner Form motivieren, geschweige denn trösten kann. Der Tod lässt sich nicht besiegen.

Sterbende, die in der Lage sind, ihr Schicksal anzunehmen und eine liebevolle Begleitung erfahren, erleben ihre letzten Tage und Stunden auf friedvollere Art und Weise als Menschen, deren Angehörige auch am Sterbebett noch so tun, als stünde eine Heilung kurz bevor, als wäre der Tod ausgeschlossen oder zu bannen, in dem man ihn als Tatsache ignoriert.

Die letzte Lebensphase findet meistens hinter verschlossenen Türen statt. Kaum jemand scheint sich dafür zu interessieren, wie das Leben in den letzten Monaten und Tagen aussieht. Eine Ausnahme ist das Zentrum für Palliativmedizin der Uniklinik Köln. Das Palliativzentrum sucht Teilnehmerinnen und Teilnehmer für die Studie "Das letzte Lebensjahr in Köln"\*. Mit dieser Studie soll dazu beigetragen werden, die Versorgung und Begleitung sterbender Menschen in der Stadt zu verbessern.

Eine Initiative, die wir begrüßen und für absolut nachahmenswert halten.

Herzlichst

Hanna Thiele-Roth David Roth  
Bergisch Gladbach im Februar 2018

\* Informationen zu den Teilnahmebedingungen zur Studie „Das letzte Jahr in Köln“ können Sie gerne bei uns anfordern, per E-Mail an [info@puetz-roth.de](mailto:info@puetz-roth.de)

Presse-Kontakt: Reichert Medien Consultants, Gotenstr. 5-7, 65929 Frankfurt am Main,  
Tel. 069/78 99 50-35, Fax. 069/78 99 50 36, Mail: [kr@medien-consultants.de](mailto:kr@medien-consultants.de)

