

Inhalt

zum Geleit zur deutschen Ausgabe	7
Vorwort der Autorin	9
Nachdenken über den eigenen Tod	13
Der Verlust eines Angehörigen	23
Schock – Zorn – Reden – Loslassen – Depression	
Hilfe für die Hinterbliebenen	35
Kinder und Trauer – Weinen und Lachen – „Warum gerade ich?“ – Schuld – Gebet	
Sterben	59
Die Pflege von Sterbenden – Die Wahrheit sagen – Würde und Schmach	
Leben nach dem Tode?	75
Auferstehung	
Lernen, das Leben zu bejahen	82
Vorbereitung auf das eigene Sterben	87
Nachwort	91
Anmerkungen	100

Nachdenken über den eigenen Tod

Als ein Freund mich beim Schreiben dieses Buches sah, meinte er: „Ich bin viel zu beschäftigt mit dem Leben, um mich mit dem Tode zu befassen.“ Nach einer Weile fügte er aber hinzu: „Falls meiner Frau oder meinem Sohn etwas zustieße, würde mich das völlig erledigen.“ Für ihn bestand offensichtlich kein Widerspruch zwischen den beiden Aussagen, und er wollte das Gespräch darüber keineswegs fortsetzen. Seine Einstellung ist für viele Menschen heutzutage kennzeichnend. Es scheint mir zu der so genannten Krankheit unserer Gesellschaft dazuzugehören, dass man nicht nur vermeidet, den Tod zu erwähnen, sondern sogar sein Dasein leugnet. Es ist wie mit der Sexualität im viktorianischen Zeitalter, von der meine Großmutter zu sagen pflegte: „Davon spricht man nicht!“ Dieselbe Redewendung könnte heute auf den Tod und das Sterben angewandt werden.

Warum sollten wir darüber sprechen? Ist es nicht besser, es wie mein Freund zu halten und sich mit dem Leben zu befassen? Ja, in der Tat sollten wir uns mit dem Leben befassen, damit wir, wenn unsere Zeit zum Sterben da ist, nicht sagen müssen: „Das Leben war zum Leben da, und ich habe es nie gewusst.“ Aber das Leben ist voller Gefahren. Wir können in jedem Augenblick dem Tod begegnen. Er ist das einzig Sichere, das es im Leben gibt. Wollen wir nicht – wie mein Freund – „völlig erledigt“ sein beim Tod eines uns nahe stehenden Menschen oder wenn wir erfahren, dass wir selbst dem Tode nahe sind, so müssen wir umkehren, unserer Angst standhalten und den Tod als einen Teil des gesamten Sinnes und Rhythmus des Lebens annehmen und bejahen. Dann werden wir den Tag tief gehender Erkenntnis erleben können, an dem wir nicht mehr sagen oder denken: „Falls ich etwa sterben sollte“, sondern schlicht „Wenn ich sterbe“. Die wenigsten von uns können so weit kommen wie der Heilige Franz, als er liebevoll von „Schwester Tod“ sprach

und sie so gut kennenlernen wollte, dass er sie herzlich willkommen heißen könnte, wenn sie käme, um ihn zu holen. Aber wir können von ihm lernen.

Angesichts der wunderbaren Fortschritte, die heutzutage in der Medizin erreicht worden sind, wird der Tod von Ärzten oft als Misserfolg empfunden. Der Tod wird nicht einmal beim richtigen Namen genannt. Wir reden von *hinscheiden*, *ableben*. Die meisten der früheren Trauergebräuche sind bei uns verschwunden, und es gibt nur noch wenige äußere Zeichen, mit denen den anderen zu verstehen gegeben wird, dass jemand in Trauer ist, zum Beispiel schwarze Kleidung. Indem wir auf diese Weise im Äußerlichen der Bedeutung und Notwendigkeit der Trauer die Anerkennung verweigern, sagen wir damit stillschweigend, der Trauernde solle *tapfer sein*, *schnell darüber hinwegkommen* und uns nicht mitbelasten.

Über die Art, wie Trauer anzuerkennen und damit umzugehen ist, können Christen viel von den Juden lernen. Es wird bei ihnen als ungehörig empfunden, wenn sich nicht mindestens ein Familienmitglied ständig bei einem Sterbenden aufhält. Nach einer Beerdigung, die so bald wie möglich nach dem Tode stattfindet, trauert die Familie eine Woche lang im Hause des nächsten Verwandten. Während dieser Zeit gehen die Familienmitglieder nicht aus dem Haus, so dass sie die Begegnung mit Fremden oder eine Erörterung über die Ursache ihrer Trauer vermeiden. Lebensmittel werden ins Haus gebracht, und die Mahlzeiten werden von Freunden zubereitet. Jeder redet ohne Scheu von der oder dem Verstorbenen. Die Männer kommen jeden Abend, um für den Toten zu beten, und ein ganzes Jahr lang spricht der Familienälteste jeden Morgen in der Synagoge Gebete.

Mancher Leser würde gewiss gern etwas über andere Religionen und Kulturen erfahren, deren Einstellung zum Tode von der unsrigen abweicht. Obwohl die verschiedenen Religionen sich dabei in Einzelheiten voneinander unterscheiden, ist doch beeindruckend, was ihnen bei der Begegnung mit dem Tode gemeinsam ist. Alle Religionen verlangen eine möglichst friedvolle Umgebung für den Sterbenden und ein ehrerbietiges und rücksichtsvolles Umgehen

mit dem Leichnam. Die meisten von ihnen haben vorgeschriebene Gebete und Rituale für einen Todesfall. Die offene Art, in der bei afrikanischen Begräbnissen die Trauer durch Musik und Tanz zum Ausdruck gebracht wurde, empfand ich immer als sehr ergreifend.

Die Art, in der wir Quäker Begräbnisse halten, entspricht unserer Einstellung zum Leben. Das Begräbnis sollte Anlass zu schlichter Dankbarkeit für das Leben des Verstorbenen sein und dafür, wie die Liebe Gottes in seinem Leben Ausdruck gefunden hat. Aufwendige Trauergebräuche oder übermäßige Ausgaben für Sarg- und Grab schmuck sind nicht am Platze.

In dem Quäkerbuch *Christliches Leben – Christliches Wirken* heißt es dazu: „Die Begräbnisse von Freunden sollten in stillem Frieden und Vertrauen gehalten werden. Natürliche Trauer wird da sein, besonders um Freunde, die in ihrer Jugend und auf der Höhe ihrer Kraft hinweggerafft worden sind, aber oft werden unsere Gedanken von einer großen Dankbarkeit für ein Leben erfüllt sein, das von der tragenden Kraft Christi gezeugt hat.“²

Einmal fand jemand den Weg zur Mitgliedschaft bei den Quäkern dadurch, dass der Ausblick aus seiner Wohnung auf den Begräbnisplatz der Quäker ging; er wurde beeindruckt durch das, was er „eure glücklichen Begräbnisse“ nannte, und er fasste den Entschluss, mehr über die Menschen zu erfahren, die sie hielten.

Der Blickpunkt ist nicht so sehr der Tod des Menschen, als vielmehr die Dankbarkeit für sein Leben. John Woolman³ hat einmal diese Einstellung unterstrichen, indem er – mit der ihm eigenen Genauigkeit der Ausdrucksweise – schrieb, er wäre „bei der Bererdigung der Leiche eines Quäker-Freundes dabei gewesen“.

Es mag sein, dass wir uns zum ersten Mal vor die Tatsache des Todes gestellt finden, wenn jemand, den wir lieben, stirbt oder einen Angehörigen verliert. Dann ringen wir innerlich mit den Gefühlen von Zorn, Reue, Bestürzung und Erschütterung und mit der Qual des Verlassenseins. Wir erleben eine Art von innerem Chaos, das zuerst erschreckend ist. Es ist kein Wunder, dass die anderen Menschen das Trauern als peinlich empfinden und die Trauernden meiden aus