

Peter Kottlorz

Den Tod überleben

Ein Begleiter in Zeiten der Trauer

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten

© 2019 Patmos Verlag,
ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos
in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Umschlagabbildung: © alberto bigoni/unsplash.com
Fotos im Innenteil: Peter Kottlorz
Lektorat: Andrea Langenbacher, www.andrealangenbacher.de
Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern
Druck: Finidr s.r.o., Český Těšín
Hergestellt in Tschechien
ISBN 978-3-8436-1128-2

Inhalt

8 Vorwort

1 Annäherungen

14 Nur noch ein Jahr zu leben
16 In Memoriam Kurt Peipe
18 So wie man lebt, so stirbt man auch
20 Der letzte Wunsch
22 Intensivstation
24 Gesichter
26 Am Rande des Sterbens
28 Letzte Worte

2 Schmerz und Leid

32 Asphaltkreuze
34 »Wo warst du, Gott?«
36 Wenn Kinder sterben
38 Karfreitag
40 Gott und die Naturkatastrophen
42 Ein Kreuz in Watte gepackt?
44 Europa macht sich schuldig
46 Gnadenstuhl

3 Trauer und Trost

50 Den Tod überleben
52 Alle W-Fragen tun weh
54 Sich zu trauern trauen
56 Neutrale Zone
58 Sieben Empfehlungen für die seelische Erholung
60 Trost
62 Kleine große Worte
64 Steh auf und iss
66 Nachricht an meinen Engel

4 *Nach-Tod-Erfahrungen*

- 70 *Der weiße Schmetterling*
72 *Der Spatz auf dem Bauch*
72 *Traum und Greifvogel*
74 *Die Feder auf dem Brautstrauß*
75 *Mitsterbende Orchideen*
75 *Alles ist mit allem verbunden*
76 *Von Uhren, Regenbogen und Hühnerfedern*
78 *Angepustet*
79 *Windhauch*
79 *Schreie von fern*
80 *Tantes Adieu*
80 *Loslassen durch Träume*
81 *Schmetterlinge überall*

5 *Liebe über den Tod hinaus*

- 84 *Liebeserklärung an eine Verstorbene*
86 *Der Mensch, eine geliehene Kostbarkeit*
88 *Der demente Rhetoriker und die Liebe seiner Frau*
90 *Das Herz von Jenin*
92 *Mütter*
94 *Seelische Vorratskammer*
96 *Samen legen für ein besseres Leben*
98 *Sei ein Mensch*

6 *Glauben und hoffen*

- 102 *Das Leben als Tag*
104 *Fittiche*
106 *Der Schlaf*
108 *Aus den Wolken ins Licht*
110 *Sehnsucht*
112 *21 Gramm*
114 *Schweigen oder reden?*
116 *Mehrmalig oder einmalig?*
118 *Fuß in der Luft*
120 *Der neue Tag*

7 *Der Tod im Leben*

- 124 Krebs und Schuldgefühle
- 126 Organspende
- 128 Selbst»mord«
- 130 Mein kleines Kind
- 132 Unsern täglichen Mord gib uns heute
- 134 Ab in die Kiste
- 136 Sterbebruderschaften
- 138 Ein Werk der Barmherzigkeit

8 *Leben vor dem Tod*

- 142 Eine von diesen
- 144 Corina
- 146 Und das soll alles gewesen sein?
- 148 Bilanzen
- 150 Kaileighs Liste
- 152 Satellitenfoto
- 154 Einübungen ins Abschiednehmen
- 156 Mit nichts als mir selbst
- 158 Im Augenblick leben

- 160 Textnachweis

Vorwort

»Oh«. Das war die häufigste Reaktion, wenn ich jemandem erzählt habe, dass ich an einem Buch über den Tod arbeite. Es war kein erstauntes oder neugieriges »Oh«, sondern ein auf Distanz gehendes, in dem der Respekt, aber auch die Angst der Menschen vor dem Tod zu spüren war.

Mit dem Tod beschäftigt man sich nicht gern, man will ihn fern von sich und aus dem Leben halten. Aber warum habe ich dann trotzdem ein Buch darüber geschrieben? Zum einen, weil ich selbst schon relativ viel mit dem Tod zu tun hatte. Seit bald zehn Jahren bin ich der Einzige, der aus meiner Herkunftsfamilie noch lebt. Ich habe den Tod, zum Teil auch das Sterben, von Urgroßvater, Großeltern, Eltern und Bruder erlebt. Mit den unterschiedlichsten Facetten, die die Individualität und die Geschichte der Menschen auch und gerade im Umfeld des Todes mit sich bringen. Zum anderen arbeite ich seit fast 30 Jahren in einem Bereich, der mit den ersten und letzten Dingen des Lebens zu tun hat. Und als ich dieses Buch vorbereitet habe, war ich überrascht, in wie vielen meiner Radiosendungen es um den Tod ging, wie oft ich mich auch öffentlich mit diesem Thema beschäftigt habe.

Bei den Todesfällen in meiner Familie wie auch in der Begleitung von Trauernden war es eine so erstaunliche wie wiederkehrende Erfahrung für mich, wie viel Kraft der Tod eines Menschen die Angehörigen kostet. Je näher man sich steht, umso mehr. Ja, es gilt, den Tod zu überleben. Er ist mit all der Arbeit, Anstrengung und Schlaflosigkeit, die es vor, während und nach dem Ster-

ben eines Menschen gibt, eine immense körperliche Belastung. Und es gilt, den Tod eines Menschen auch seelisch zu überleben. Mit all dem Schmerz, der Ohnmacht, der Angst und der Trauer, die zum Sterben gehören. Es gilt, den Tod zu überleben, damit aus der so normalen wie nötigen Trauer keine Depression wird. Damit der Tod in seiner Größe und Macht nicht zu dominant wird im Leben der Hinterbliebenen. Darum soll dieses Buch ein Begleiter sein, der helfen möge, die verschiedenen Zeiten der Trauer und die unterschiedlichen Trauerweisen anzunehmen und gut zu durchleben. Deshalb muss dieses Buch auch nicht von vorn nach hinten gelesen werden, sondern die Texte können je nach Interesse, Situation oder Gefühlslage ausgewählt werden. So könnten zum Beispiel an Glaubensfragen Interessierte mit dem sechsten Kapitel (»Glauben und Hoffen«) beginnen, das den Titel dieses Buches – vorsichtig – auf Fragen zum Leben nach dem Tod weitet. Eng verbunden damit ist das vierte Kapitel (»Nach-Tod-Erfahrungen«), in dem ich Menschen zu Wort kommen lasse, die von »über«-sinnlichen Erfahrungen berichten, die sie beim Sterben oder nach dem Tod eines geliebten Menschen gemacht haben. Sie scheinen geradezu ein Beleg dafür zu sein, dass die Liebe auch durch den Tod nicht stirbt (fünftes Kapitel »Liebe über den Tod hinaus«). Wie mit Sterben und Tod individuell und gesellschaftlich bei uns umgegangen wird, davon handelt das siebte Kapitel (»Der Tod im Leben«). Fragen und Klagen über nahes und fernes Leid haben ihren Platz im zweiten Kapitel (»Schmerz und Leid«). Daran schließt sich ein Kapitel an, das beschreibt, wie gut es tut, zu trösten und sich trösten zu lassen (»Trauer und Trost«). Die-

ses Buch beginnt mit existenziellen Fragen, die sich im Grenzbereich des Todes stellen (»Annäherungen«), und es endet mit der Einladung zum bewussten und intensiven Leben dadurch, dass wir uns unserer Sterblichkeit immer mal wieder er-innern (»Leben vor dem Tod«).

Zum Tod gehören immer auch das Gedenken und Danken. Mit diesem Buch gedenke ich meiner Herkunftsfamilie, ohne deren Leben und Sterben es dieses Buch so nicht gäbe. Und ich danke allen dafür, was sie mir für mein Leben mitgegeben haben.

Ich danke meiner Kollegin Helga Kesten, die mir eine ganz große Hilfe beim Sortieren und bei der Auswahl der Texte war.

Herzlich danke ich meiner Lektorin Andrea Langenbacher, die mir im Entstehungsprozess dieses Buches einmal mehr ein kluges, einfühlsames und sympathisches Gegenüber war.

Ganz besonders danke ich meiner Frau Astrid. Lebensereifahrener und liebender Mensch, der mich kennt wie kein anderer und damit Auswahl sowie Stimmigkeit meiner Texte am besten beurteilen kann. Während ich an der Endfassung dieses Buches arbeitete, starb ihre Mutter. In dieser Zeit der Trauer hat sich meine Frau darauf eingelassen, mitdenkend und mitfühlend die Texte auf ihre Angemessenheit hin zu lesen. Und von ihr stammt schließlich auch die Idee, die Kapitel mit Bildern vom Meer einzuleiten. Das Meer – zeitlos, gewaltig und tröstlich.

Peter Kottlorz
November 2018




7 Annäherungen



Nur noch ein Jahr zu leben

»Was würden Sie tun, wenn Sie nur noch ein Jahr zu leben hätten?« Diese gleichermaßen abstrakte wie unangenehme Frage haben zwei Psychologinnen 350 Personen im Alter zwischen 30 und 80 gestellt. Die Antworten darauf waren ziemlich einheitlich: Zwei Drittel der Befragten sagten, sie wollten

mehr Zeit mit Menschen verbringen, die ihnen lieb sind. Sie würden ihr Leben ordnen, Konflikte beilegen, den Liebsten zeigen,



Es geht weniger ums Machen und mehr ums Sein.

wie gern sie sie haben. Drei Viertel der Befragten wollten endlich Dinge tun, die sie lange hinausgeschoben haben: ein Konzertbesuch, eine Sportart beginnen oder die klassische große Reise machen. Ein kleiner Prozentsatz, vor allem Jüngere, würde es so richtig krachen lassen, die Schule schmeißen, Party machen, Geld auf den Kopf hauen oder etwas tun, was man sich bisher verboten hatte. Diese Gedanken kommen einem vielleicht bekannt vor.

Was aber tun die Menschen, die tatsächlich nur noch ein Jahr zu leben haben? Davon berichten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Sterbehospizen. Und das sieht ganz anders aus als die Vorstellungen von Menschen, die nicht wirklich vom Tod bedroht sind. Menschen, die tatsächlich nicht mehr lange zu leben haben, reagieren so unterschiedlich darauf, wie unterschiedlich sie eben sind. Die einen wollen ganz alltägliche, scheinbar banale Din-


ge tun: die Sonne auf der Haut spüren, über den Markt schlendern oder Blumen riechen. Andere wollen gar nichts mehr, nichts klären, nichts abschließen, nichts bekommen, nichts mehr erleben. Und manche können gar nichts mehr tun, wegen ihren Schmerzen.

Was aber allen Todkranken gemeinsam ist: Sie werden authentischer, geradliniger, kümmern sich nicht mehr um Konventionen. Es geht ihnen weniger ums Machen und mehr ums Sein. Weniger ums Wünschen und mehr ums Weglassen. Sie grübeln nicht mehr so viel, planen und sorgen sich weniger. Der Moment zählt. Was sind wir Menschen doch für eigenartige Wesen, dass wir es oft erst dann schaffen, so zu leben, wenn wir sterben müssen.

In Memoriam Kurt Peipe

Ein Tumor im Darm, Metastasen im ganzen Körper und eine Lebenserwartung von sechs Monaten. Welche Diagnose kann schlimmer sein? Wie würde ich reagieren, was würde ich tun? Kurt Peipe, ein 65-jähriger Gärtnermeister, fiel nach dieser Diagnose natürlich in ein tiefes Loch. Aber danach wurde ein Traum, den er schon lange hatte, immer stärker: Er wollte nach Rom pilgern, zu Fuß, auf

dem europäischen Fernwanderweg Nummer 1.



Aus einem Todkranken wurde ein Mensch mit dem Gefühl, viel Zeit zu haben.

3.352 Kilometer von Flensburg bis Rom. Angesichts seiner Blutwerte, mit denen man eigentlich nur bis zur nächsten Straßen-

ecke kommt, hielten ihn alle für verrückt. Aber er ging los. Mit halber Kraft, wie er sagte. Wichtig sei es, den ersten Schritt zu machen und den zweiten und dann den nächsten. So wanderte der Todkranke mit 30 Kilogramm Gepäck gegen alle Schmerzen, Schwächeanfälle, Kälte und Hitze an. Und – er fühlte sich wohler! »Ich war am Leben und unterwegs«, sagte er, »das feuchte Zelt und der klamme Schlafsack waren mir tausendmal lieber als ein Krankenhausbett.« Auf seiner Wanderschaft entdeckte er einen anderen, viel offeneren, leichteren Kurt Peipe als früher und erfuhr, dass die Menschen viel besser sind als ihr Ruf. Wenn er um einen Zeltplatz im Garten bat, erhielt er oft ein warmes Bett. Wenn er nach Wasser fragte, ein

ganzes Frühstück. Er hat es tatsächlich geschafft: Nach 167 Tagen ist er in Rom angekommen. Seine Blutwerte haben sich deutlich verbessert und aus einem Todkranken, der eigentlich nur noch sechs Monate zu leben hatte, wurde ein Mensch mit dem Gefühl, viel Zeit zu haben. Erfüllte Zeit. Es komme nicht darauf an, wie lange man lebe, sondern wie man lebe, hat er gesagt. Und er hat ein Buch über seine Pilgerreise geschrieben. »Dem Leben auf den Fersen«, heißt es (München 2008). Am Tag, als es erschienen ist, ist Kurt Peipe gestorben.