

Er ist ein knochiger Geselle, ohne Fleisch auf dem Gerippe, mit breitkrempigem Hut, Sichel und Stundenglas in der Hand: Sensenmann, Gevatter Tod, Freund Hein. Der Tod trägt viele Namen – denen die meisten Menschen sich so lange verschließen, bis sie persönlich mit dem Sterben konfrontiert werden. „Moderne Menschen haben keine Zeit, an den Tod zu denken. Sie zeichnen sich durch eine triebhafte Aktivität aus“, sagt Gerhard Schmied, der Mitglied beim Arbeitskreis Thanatologie (Sterbeforschung) an der Uni Mainz ist. Wirklich gesellschaftsfähig ist das Thema eben

nicht, und zwar nicht nur, wenn es um den eigenen Tod geht. Auch der Umgang mit sterbenskranken Menschen fällt vielen schwer, ebenso wie Beileidsbekundungen. Denn: „Keine Angst vor dem Tod haben nur Heroen und Psychopathen“, sagt Todesforscher Schmied. Ein gewisses Maß an Verdrängung des Todesgedanke sei durchaus gesund: „Sonst ist man lahmgelegt und kann nichts mehr tun.“

NEUE SERIE IM MAGAZIN *Viele Namen für ein Tabu*

VON NINA SCHMEDDING



Seit einigen Jahren ist das Bestattungswesen in Deutschland im Umbruch: Neben Friedwald- und Seebestattungen gibt es seit heute in Frankfurt am Main sogar ein Unternehmen, das sich auf Homosexuelle spezialisiert hat. Zum Angebot der „Gaybestattung“ gehören etwa Urnen in den Farben des Regenbogens sowie sexy gekleidete Sargträger. Ein Zeichen, dass sich die Deutschen verstärkt mit dem Thema Tod auseinandersetzen? „Dass man

sich darüber so viele Gedanken macht, hängt eher mit der zunehmenden Individualisierung zusammen. Man will eben nicht so wie jeder andere beerdigt werden“, erklärt Soziologe Schmied. Wenn der erste Todesfall im engsten Familienkreis eintrifft, sind trotzdem viele Menschen hilflos. Wie das Leben will schließlich auch der Tod organisiert werden.

Können Menschen lernen, Tod und Trauer zu akzeptieren? Und wie findet man den richtigen Bestatter? Alles Wissenswerte zum Thema gibt es ab heute in einer neuen Serie.

Magazin

Leben

mit dem

Tod

Vorsorge,
Bestattung,
Trauer –
alles Wissenswerte
in einer neuen Serie
über das Sterben





BILD: MAX GRÖNERT

■ SERIE

„Davonlaufen

Tabuthema Tod: Mehr als 60 Prozent

VON NINA SCHMEDDING

Er sitzt im Sessel, trinkt Kaffee und sieht im blauen Pulli und Jeans aus wie einer, der gleich aufsteht, um sich wieder auf den Bock seines Lkws zu schwingen. Es wäre ein schöner Tag für die Straße, ein schöner Tag für eine Reise. Die Herbstsonne scheint warm durchs Fenster und Blätter fallen von den Bäumen.

LEBEN MIT DEM TOD

Angst vor dem Sterben

Als Trucker ist Rolf-Peter Oktav viel herumgekommen. Er hat Russland gesehen, Spanien und Portugal „vom Bock aus“ erlebt. Bald tritt er eine Reise an, von der er nicht weiß, wohin sie gehen wird. Seine Wohnung hat er zusammen mit seiner Tochter bereits ausgeräumt, seine Möbel weggegeben und seine Sommergarderobe entsorgt. „Die werde ich schließlich nicht mehr brauchen“, sagt er. Auch seine Beerdigung will er selbst organisieren, solange er es noch kann. „Ich will niemanden damit belasten.“ Dieses Gefühl gibt ihm Halt. Ihm geht es besser, wenn er sich offensiv damit auseinandersetzt, dass er bald sterben wird. Rolf-Peter Oktav hat Lungenkrebs im fortgeschrittenen Stadium und lebt seit einem Monat im Hospiz-Haus Sankt Bartholomäus in Köln-Porz.

Heimgehen, entschlafen, dahinscheiden. Abtreten, ins Gras beißen, den Löffel abgeben. Es gibt viele Ausdrücke für das Sterben. Sie beschönigen oder geben dem Lebensende eine komische Note. Der Tod ist kein Thema, über das Menschen offen sprechen. „Das Problem ist eben, dass wir wissen, dass wir sterben müssen“, sagt Gerold Eppler vom Museum für Sepulkralkultur (Bestattungskultur) in Kassel. „Das unterscheidet uns vom Tier. Und damit muss man lernen, umzugehen.“

Angst vor der Ungewissheit, Angst vor dem Alleinsein, Angst vor den Schmerzen. Trauer, geliebte Menschen zurücklassen zu müssen. Außerdem ungläubiges Staunen angesichts der Tatsache,

dass man irgendwann nicht mehr da ist, und das Leben trotzdem weitergeht. Dass die eigenen Gefühle, Sorgen, Bedürfnisse, Worte und Ängste plötzlich unwichtig sind. Kann man damit überhaupt umgehen?

Die meisten Deutschen können es offenbar nicht, wie eine Studie der Universität Hohenheim zeigt. 73 Prozent der Männer etwa verdrängen das Thema komplett, was sich auch mit zunehmendem Alter nicht ändert: Auch jeder Zweite der über 70-Jährigen blendet den Tod aus seinem Leben aus – schon deshalb, weil es „die Freude am Leben“ beeinträchtigen würde, so das Ergebnis. Mehr als 60 Prozent der Deutschen fürchten sich schließlich laut Untersuchung vor dem Sterben.

„Der Tod ist das letzte große Fragezeichen“, sagt die österreichische Psychologin und Psy-

Alle sind damit beschäftigt, jung und schön zu sein. Traurigkeit ist nicht „in“

PSYCHOLOGIN

MONIKA SPECHT-TOMANN

chotherapeutin Monika Specht-Tomann, die über ihre Erfahrungen in der Sterbebegleitung mehrere Bücher geschrieben hat. „Alle sind damit beschäftigt jung und schön zu sein, da ist für Ängste oder Krankheiten kein Platz. Traurigkeit ist nicht „in“.“

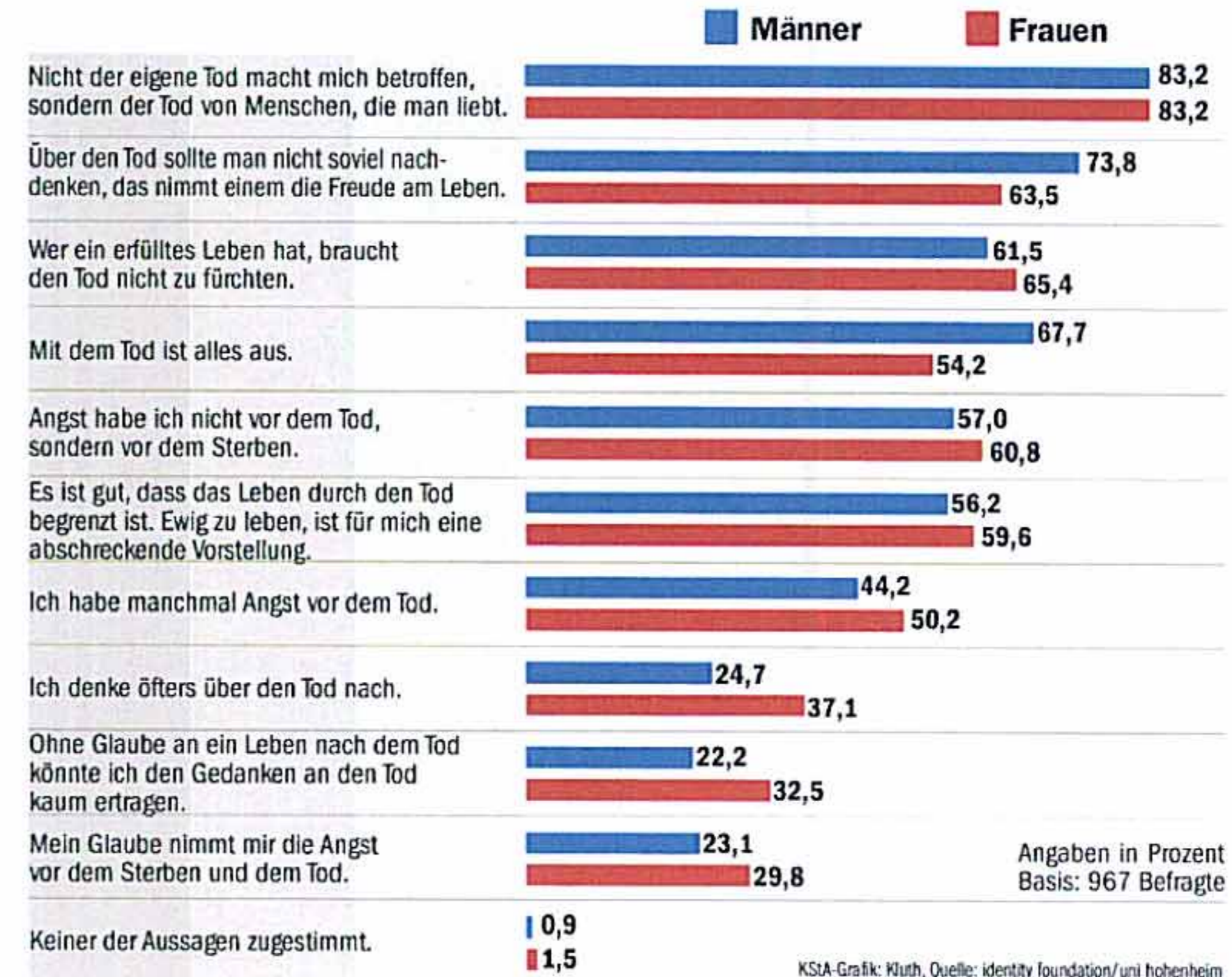
Durch diese Lebenseinstellung nehme auch die Angst vor dem Tod immer mehr zu. „In einer Welt, in der alles machbar erscheint, ist es schwieriger zu akzeptieren, dass man gehen muss“, sagt sie. Sie empfiehlt, rechtzeitig eine Bilanz des Lebens zu ziehen – „gerade wenn der Tod noch ganz weit weg erscheint.“ Das könne helfen, sich mit dem eigenen Leben auszusöhnen und mache das Loslassen in der konkreten Situation einfacher. „Auch wenn es die tiefste menschliche Angst vor dem Tod nicht völlig nehmen kann.“

Angst hat Rolf-Peter Oktav auch. Aber er verdrängt nicht

kann ich ja nicht“

der Deutschen fürchten sich vor dem Sterben

WAS DENKEN SIE ÜBER DAS STERBEN ?



mehr, hat die tödliche Diagnose irgendwie akzeptiert. Vor ein paar Monaten noch hat er um jede weitere Woche Leben gekämpft. Jetzt nicht mehr. Irgendwann wurde ihm die Lebensqualität wichtiger als die Lebensdauer und er beschloss, keine weitere Chemotherapie mehr zu machen. „Davonlaufen kann ich ja doch nicht“, sagt er offen mit dem Ansatz eines Lächelns um den Mundwinkel und einem festen Blick aus seinen blauen Augen. Auch wenn er das am liebsten machen würde. Aber der magere, grauhaarige Mann ist keiner, der den Kopf in den Sand steckt. „Im Februar sagten mir die Ärzte, dass ich nur noch acht bis neun Monate zu leben habe“, erzählt der 63-Jährige. „Das wäre jetzt noch ungefähr einen Monat. Ich strecke mich an, die Statistik zu strecken.“ Witze machen kann er immer noch.

Ihm gefällt vor allem, dass er im Hospiz alles offen aussprechen kann. Dass um den Tod kein

Bogen gemacht wird. „Ich konnte Sätze von Freunden und Bekannten wie »Das wird schon wieder« einfach nicht mehr hören“, sagt er. Auch wenn sie gut gemeint waren: Wer wie er beim Atmen um Luft ringen muss und merkt, dass die eigenen Kräfte immer mehr nachlassen, dem erscheinen solche Aussagen verlogen.

Für Heilpädagogin Katrin Völlings, die für das Hospiz in Köln-Porz seit Jahren sterbensranke Menschen betreut, gehört der Tod zum Alltag. „Wir sprechen darüber zu Hause ganz offen. Meine Kinder wissen, wie ich beerdigt werden will, und ich weiß, wie sie es möchten“, sagt die 39-Jährige. „Vielleicht lebt man so bewusster. Es gibt einfach Dinge, über die kann ich mich nicht so leicht aufregen wie andere Menschen.“

Aber auch wenn Menschen den Tod bis zuletzt verdrängen, müssen Angehörige das akzeptieren. saet Specht-Tomann. Es

gebe bei der Bewältigung des Themas keinen Königsweg. Außerdem suche sich jeder den Menschen, mit dem er darüber sprechen wolle, selbst aus. Das könne etwa auch eine Krankenschwester sein.

Oktavs Zimmer im Hospiz in Köln-Porz macht einen freundlichen Eindruck. Es hat ein großes Fenster, bunte Bilder an den Wänden, einen Lehnstuhl, einen Fernseher, ein Bett. An der Wand

DIE SERIE

Die weiteren Folgen der Serie „Leben mit dem Tod“ erscheinen montags und freitags.

Bestattungsvorsorge 29. 10.
Formalitäten im Todesfall 1. 11.
Abschied nehmen 5. 11.
Den richtigen Bestatter finden 9. 11.
Vererben 12. 11.
Alternative Bestattung 16. 11.
Wenn Eltern sterben 19. 11.
Grabkauf und -pflege 23. 11.
Humor hilft 26. 11.
Steinmetz 30. 11.
Trauerbewältigung 03. 12.

Ab dem Erscheinungstag finden Sie die jeweilige Folge im Internet unter www.ksta.de/sterben

hängen Fotos aus seinem Leben, die ihn als Jungen, als Ehemann, als Vater zeigen. Und typisch: Rolf-Peter Oktav mit einer Zigarette. Auch jetzt riecht es in dem Zimmer nach kaltem Rauch.

Bevor er sich für das Haus in Köln-Porz entschloss, hat er sich einige Hospize in der Gegend angesehen. „Ich bin ganz in der Nähe geboren und aufgewachsen. Wenn ich jetzt hier sterbe, schließt sich der Kreis wieder“, sagt Oktav. Er ist nicht religiös. Ob irgendetwas nach diesem Leben kommt? „Irgendwie geht es weiter – ob oben oder unten.“ Er freut sich immer noch an kleinen Dingen. Daran, dass ihm, seitdem er die Chemotherapie aufgegeben hat, das Essen wieder schmeckt und auf die Zigarette zwischendurch. Daran, dass er alles geregelt hat. Bewundernde Worte für seine Tatkraft und seinen Realismus will er trotzdem nicht hören. „Nein“, sagt er abwehrend und schüttelt den Kopf. „Nach außen, das ist das eine. Wie es innen aussieht, das ist eine ganz andere Frage.“ Lesen Sie auf der nächsten Seite ein Interview zum Thema.

Eine Stunde zum Verprassen

60 „Extra-Minuten“ zur Winterzeit – was tun damit?

VON CLAUDIA LEHNEN

In der Nacht von Samstag auf Sonntag werden die Uhren um eine Stunde zurückgestellt. Das heißt: Sie bekommen eine ganze Stunde Zeit geschenkt. Wir geben Tipps für diejenigen, die die zusätzliche Zeit nicht einfach verschlafen wollen.

● Die Winterzeit birgt zahlreiche kalorienreiche Verlockungen. Wer also guten Gewissens an den Schlemmerfreuden teilhaben will, kann morgen eine Extrarunde drehen und mit dem Sportprogramm beginnen: Eine Stunde Joggen verbrennt im Schnitt 750 Kalorien, das macht immerhin knapp 200 Gramm Lebkuchen.

● Apropos Sport: Sie könnten noch Größeres schaffen in einer Stunde. Wer es auf 446 Klimmzüge oder 3417 Liegestütze bringt, trägt einen Eintrag im Guinness-Buch der Rekorde davon.

● Hinsetzen, Musik an, zuhören. Wer eine Stunde Musik ohne Pause will, legt „Amarok“ von Mike Oldfield auf. Der Song ist mit 60 Minuten und vier Sekunden einer der längsten.

● Passivität kann man auch gut und gerne eine Stunde durchhalten. Zum Beispiel beim Essen. 80 Minuten verbringt der Deut-

sche durchschnittlich am Tag mit der Nahrungsaufnahme. Heute ist Zeit, das Sattessen auf eine Völlerei von zwei Stunden und zwanzig Minuten auszudehnen.

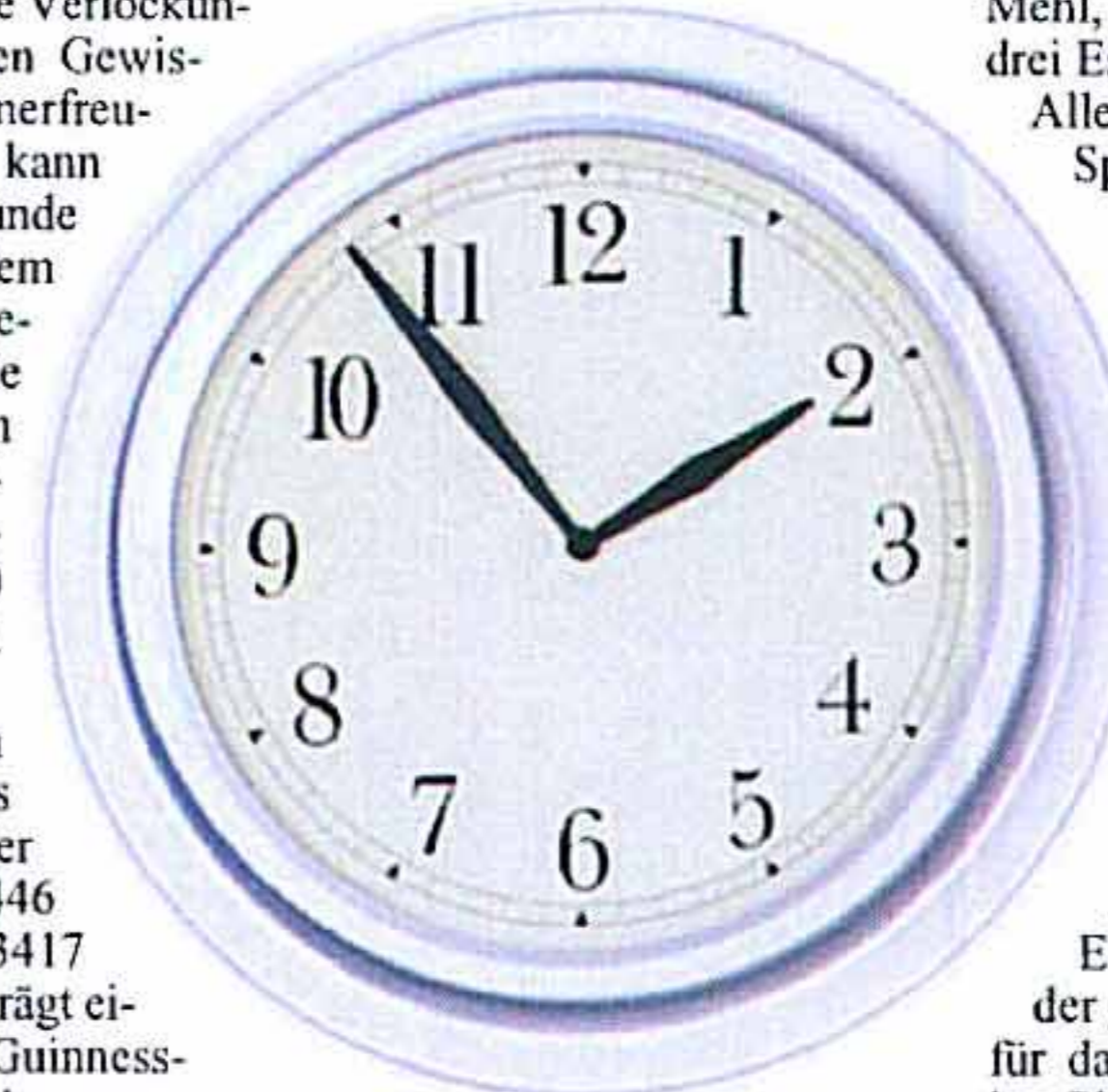
● Wenn Sie 99 Freunde haben, die auch nicht wissen, was sie mit der geschenkten Zeit anfangen sollen, können Sie versu-

dreien Liebesakte. Zumindest der Kondom-Hersteller Durex hat nämlich errechnet, dass die Deutschen sich im Schnitt 18 Minuten Zeit lassen für das Lakenspiel.

● Backen Sie einen Apfelkuchen. In einer Stunde können Sie schon reinbeißen. Dazu drei Eier, 200 Gramm Zucker, 200 Gramm Butter verrühren, 200 Gramm Mehl, ein Paket Backpulver und drei Esslöffel Milch hinzugeben. Alles verrühren, in eine Springform füllen. Den Ofen auf 175 Grad vorheizen. Äpfel schälen, vierteln und einschneiden, den Teig damit belegen, Zimtucker darüberstreuen und 30 Minuten backen.

● Kutsche aus dem Schuppen holen, und ab geht die Post. Eine Stunde dauert das Brettspiel „Thurn und Taxis“, das zum Spiel des Jahres 2006 gekürt wurde. Einmal üben geht auf Kosten der geschenkten Zeit, der Preis für das Spiel vom Verlag Hans im Glück beträgt 29 Euro.

● Schöner werden in einer Stunde geht am leichtesten im Schlaf. Wer eine Stunde länger schläft, gibt dem Körper länger die Gelegenheit, Hautschäden, die im Laufe des Tages entstanden sind, zu reparieren. Die Durchblutung wird dabei erhöht und die Nährstoffdepots neu befüllt. Der Winter wird schön.



Frauen genießen Nichtstun

Auch mal nichts tun finden Frauen sehr wichtig: 64 Prozent genießen das sehr. 75 Prozent finden, dass Leute, die nie abschalten, ihrer Gesundheit schaden, so das Ergebnis einer Umfrage des Meinungsforschungsinstituts GeWis. In der repräsentativen Studie im Auftrag der Zeitschrift „Freundin“ gaben 61 Prozent an, dass man seine Zeit sinnvoll nutzen sollte. Für 52 Prozent ist Langeweile ein Fremdwort. Sie hätten immer etwas zu tun. 45 Prozent der Befragten sind der Ansicht, dass sich Nichtstun und Aktivität die Balance halten sollten. Für 34 Prozent leben faule Menschen auf Kosten anderer. 23 Prozent sagten, sie langweilten sich häufig und fänden diesen Zustand schrecklich. (dpa)

Männer bauen häufiger Unfälle

Männer verursachen 3,5-mal so viele Verkehrsunfälle wie Frauen. Allerdings liegt das Unfallrisiko bei jüngeren Frauen höher als bei gleichaltrigen Männern. Dies hat die Universität Greifswald in einer Studie herausgefunden. Bei Männern führe ein chronisch hoher Testosteronspiegel zur Unterschätzung von Risiken. Gepaart mit der Abenteuerlust, die die Männer mit dem Autofahren verbinden, sorgt dieser für mehr Verkehrsunfälle als bei den Frauen. (mid/kosi)

Zu viel Optimismus

Das Gehirn sorgt aktiv dafür, dass die meisten Menschen ihre Zukunftsaussichten optimistischer beurteilen, als sie tatsächlich sind. Wer eine positive Vorstellung von der Zukunft habe, bemühe sich zudem in der Gegenwart mehr, anvisierte Ziele auch tatsächlich zu erreichen, berichten Forscher aus Großbritannien und den USA im Fachblatt „Nature“.

Die Wissenschaftler fanden zwei Regionen im Gehirn, deren Aktivität mit einer optimistischen Lebenseinstellung in Verbindung steht. Depressive Menschen, die eher pessimistisch veranlagt sind, zeigen früheren

Untersuchungen zufolge Auffälligkeiten in genau diesen Hirnregionen. Die meisten Menschen schätzen ihre Zukunft zu positiv ein. Sie glauben, gesünder zu sein und länger zu leben als der Durchschnitt und beurteilen auch ihre Karrierechancen meist positiver, als sie in der Realität sind.

Die Möglichkeit einer Scheidung hingegen oder eines Scheiterns im Beruf wird eher unterschätzt. Die Wissenschaftler um Tali Sharot vom University College London wollten nun herausfinden, wie das Gehirn diesen durchgängigen Hang zum Optimismus erzeugt. (dca)



Unser Fotograf Max Grönert hat für die Serie „Leben mit dem Tod“ auf dem Kölner Friedhof Melaten beeindruckende Motive aufgespürt und Impressionen eingefangen. Seine Bilder werden die ganze Serie begleiten.

„Dem Leben einen eigenen Sinn geben“

Forscher: Sich rechtzeitig mit dem Thema Tod beschäftigen

KÖLNER STADT-ANZEIGER Herr Eppler, ist der Tod in unserer Gesellschaft ein Tabuthema? **GEROLD EPPLER** Nicht direkt. Einerseits ist er als Boulevard-Thema überall in den Medien präsent, indem etwa über spektakuläre Todesfälle berichtet wird. Andererseits ist dies aber nicht dazu geeignet, dass der Mensch eine Haltung zu seiner eigenen Vergänglichkeit ausbildet. Das heißt, der Tod ist in unserer Gesellschaft zwar kein Tabuthema, die Art der Berichterstattung hilft den Menschen aber auch nicht weiter.



Gerold Eppler ist stellvertretender Leiter des Museums für Sepulkralkultur in Kassel.

INTERVIEW

auch nicht mehr üblich. Es besteht also keine direkte Notwendigkeit, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen.

Fürchten sich die Menschen deshalb vor dem Tod, weil er so wenig mit ihrem Leben zu tun hat?

EPPLER Auch. Wer nicht weiß, was auf ihn zukommt, empfindet das als beängstigend und verdrängt es lieber. Früher, als die Religion noch verbindlich war, konnte man sich gedanklich darauf vorbereiten, was nach dem Tod kommt und auch sein Leben entsprechend gestalten. Jetzt ist es jedem selbst überlassen, die Frage nach dem Lebenssinn zu beantworten. Außerdem haben natürlich viele Angst vor Schmerzen.

Wie kann man mit der Todesangst umgehen?

EPPLER Es gibt kein Pauschalrezept. Aber es kann helfen, in sich zu gehen und sich zu fragen, wo das eigene Leben Sinn macht. Religion wird dabei als unterstützend empfunden, Gläubige haben in der Regel weniger Angst vor dem Tod.

Und wenn man nicht religiös ist?

EPPLER Die christliche Religion geht davon aus, dass es ein Weiterleben nach dem Tod gibt. Wenn ich das nicht sehe, muss ich meinem Leben einen anderen Sinn geben. Ich sollte mir überlegen, was ich hinterlasse und ob ich überhaupt etwas hinterlassen will. Das können Kinder sein, dass können gesellschaftliche Veränderungen sein oder etwas anderes Bleibendes. Es ist aber sinnvoll, sich bereits mit dem Thema auseinanderzusetzen, wenn der Tod noch ganz weit weg erscheint.

Kann man nicht seine Lebenslust verlieren, wenn man sich ständig damit beschäftigt?

EPPLER Wichtig ist, dass man sich in den Gedanken an den Tod nicht verliert. Eine Rückkopplung an das Leben ist

wichtig. Man sollte mit dem Nachdenken über den Tod befragen, dass die Lebenszeit endlich ist und dass man sie nutzen sollte.

Wie versuchen Sie, das Thema in Ihrem Museum zu vermitteln?

EPPLER Indem wir es aus der Distanz betrachten und humorvoll inszenieren. Verlust Erfahrungen sollen dabei symbolhaft bewältigt werden. Das kann durchaus hilfreich sein, wenn man erstmals konkret mit dem Tod konfrontiert wird. Denn entgegen der gängigen Praxis sollten Kinder und Jugendliche von dem Thema nicht ferngehalten werden.

INTERVIEW: NINA SCHMEDDING

LITERATUR

Zeit des Abschieds. Sterbe- und Trauerbegleitung. Monika Specht-Tomann/Doris Tropper, Patmos, Düsseldorf, 6. Auflage 2007, 12,80 Euro

Die Angst vor dem Sterben. Vom Umgang mit einem verdrängtem Gefühl. Karlheinz Häfner, Claudius Verlag 2007, München. 12.80 Euro