

Mit dem Tod leben



Wir haben verlernt mit dem Sterben umzugehen und verdrängen den Tod meist so lange, bis wir von unseren Ängsten eingeholt werden. Das macht den endgültigen Abschied für beide Seiten schwer – für den, der geht und für die, die bleiben.

TEXT: URSULA KREBS

Sterben – das ist, wie wenn man bald in die Ferien fährt; ich freue mich darauf. Dieser Satz stammt von Elisabeth Kübler-Ross, der Grande Dame der Sterbeforschung. Seit 24. August ist die „Königin des Todes“, wie sie häufig genannt wurde, selbst im ewigen Urlaub. Um ein Stück Schweizer Schokolade soll sie zuvor als Reiseproviant gebeten haben. Und in einem ihrer letzten Interviews, als sie nach einer Serie von Schlaganfällen

LebensWeise

Dr. Andreas Kienzl ist Humorthérapeut und
Diplomlebensberater bei Health+Life
Gesundheitsmanagement, 1010 Wien,
Tel.: 01/535 53 59-55, E-Mail: office@ive.at
und Partner des Wellbeing Cluster NÖ.



Überalterung

Ich kann dieses Wort nicht mehr hören! In unseren Breiten wird – anders als in anderen Kulturen – das Alter eher negativ empfunden. Und das Getue und das Suchen nach neuen Begriffen für all das, was mit „Alter“ zu tun hat in unserer Sprache, kann nicht darüber hinwegtäuschen, dass die Gesellschaft in Wirklichkeit total hilflos mit einem völlig natürlichen Phänomen umgeht. Der Traum vom ewigen Leben wird wohl ein solcher bleiben. Und das ist auch gut so. Viele Menschen wissen mit einem verregneten Sonntagnachmittag nichts anzufangen und erliegen dennoch der Verlockung vom ewigen Leben. Man kann sich dieser Anti-Aging-Welle auch kaum entziehen, die da gerade über unsere vergänglichen Häupter hinwegrollt. Wir konzentrieren uns durch diese Anti-Aging-Hysterie ja geradezu auf das Thema Alter und erzeugen dadurch unnötig Unsicherheit, weil der Zwiespalt zwischen Realität und Illusion oftmals weit auseinander klafft.

Was geben wir der Jugend für Perspektiven, wenn wir das Alter nicht ehren und nur als unaufhaltsamen Abstieg darstellen? Wie soll sich eine bejahende Lebenszeit von vielleicht achtzig Jahren entwickeln können, wenn der Jugendlichkeitswahn bereits 20-Jährige für vieles als zu alt abstempelt?

Materielle Fragen vermiesen heute allen Generationen das Leben. Wie kann man ein gesundes Selbstwertgefühl entwickeln, wenn man nur noch als Kostenfaktor abgetan wird? Eine unerträgliche Selbstbezogenheit hat sich in unserer Gesellschaft entwickelt. Schluss damit!

Sowohl der Einzelne als auch die Gesellschaft fragen sich viel zu wenig nach den positiven Aspekten des Alterns, und da gibt es sehr viele. Untersuchungen haben ergeben, dass ältere Menschen, die sich ihres Lebens erfreuen, gesünder älter werden als diejenigen, die das Defizitmodell des Alters verinnerlicht haben. Also, liebe Leser, Alter ist kein Defizit! Genießen Sie daher jeden Tag Ihres Lebens.

Dr. Andreas Kienzl

ber auf High-Tech-Medizin, als Sinnfragen zu stellen und sich auf einen Abschied vorzubereiten, der diesen Namen auch verdient.

Die Ärzte werden damit zu den neuen Herren über Leben und Tod – und mit ihnen eine moderne Apparatemedizin, die statt „Lebensqualität“ nur „lebenserhaltende Maßnahmen“ garantiert. Die Wahrheit über das nahende Ende wird häufig verschwiegen, denn für Gefühle und Gefühlsausbrüche ist in diesem Setting kein Platz, für tiefergehende Gespräche keine Zeit.

„Wir machen uns nicht bewusst, dass der Kranke ein Mensch ist, der Sterbende ein Lebender und sein Leiden ganzheitlich, also die psychische, psychoaffektive und spirituelle Seite berührt“, schreibt die Psychologin und Thanatotherapeutin Marie de Hennezel in ihrem Ratgeber über die Kunst des Sterbens. Viele Kranke, so Hennezel, erleiden einen technisierten, fremden Tod, der nichts mit dem zu tun hat, was sich Rainer Maria Rilke in seinem Stundenbuch wünschte: „O Herr, gib jedem seinen eigenen Tod, das Sterben, das aus jenem Leben geht, darin er Liebe hatte, Sinn und Not.“

Wann stirbt der Mensch?

Die High-Tech-Medizin verlängert aber in vielen Fällen nicht nur das Sterben – sie verändert auch die

Definition des Todes. Jahrhundertlang galt das Kriterium des klinischen Todes: der Spiegel gab kein Atemzeichen mehr, das Stethoskop hörte keine Herztöne mehr, die tastende Hand fühlte keinen Puls mehr. Dann wurde der Hirntod zum ultimativen Todes-Kriterium erklärt: Ein Mensch, dessen Gehirnzellen nicht mehr funktionierten, galt als tot. Heute ist nicht einmal dieser Rückschluss zulässig, denn das Beispiel von Müttern, die nach einem Unfall als „lebende Brutkästen“ für ihre ungeborenen Kinder benutzt werden, zeigt, dass der Körper auch ohne Geist „funktioniert“ – wie bei jenen „gewarteten Toten“, die für Transplantationen als Spenderkörper am Leben gehalten werden.

Wann also stirbt der Mensch? Wann ist er wirklich tot? Was geschieht danach? Und was stirbt da eigentlich? Nur der Körper? Körper und Geist? Körper, Geist und Seele? Gesunde verdrängen diese Fragen meist. Menschen, die wissen, dass sie bald sterben werden, suchen nach Antworten. „Wer seinen Tod herannahen fühlt, ist vom Wunsch beseelt, ans Ende seiner selbst zu gehen. Er will sich der tiefsten Wahrheit nähern, er will sein wahres Wesen, sein wahres Sein erkennen. Und er will einen Sinn entdecken – in seinem Leben und in seinem Tod“, weiß Marie de Hennezel, die unter anderem den französischen Staatpräsidenten Francois Mitterrand in