

Leseprobe aus:
Felix Hütten
Sterben lernen



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf
www.hanser-literaturverlage.de

© Carl Hanser Verlag München 2019

HANSER



Felix Hütten

STERBEN LERNEN

Das Buch
für den Abschied

Carl Hanser Verlag

1. Auflage 2019

ISBN 978-3-446-26025-2

© 2019 Carl Hanser Verlag GmbH & Co KG, München

Umschlag: Anzinger und Rasp, München

Satz: Satz für Satz, Wangen im Allgäu

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C083411

In diesen Tagen, dieser Welt. Leb wohl jetzt:

Die Röte zeigt den nahen Morgen an,

Adieu, adieu, adieu, und denk an mich.

Hamlet¹

INHALT

- 1 Einführung – Der Tod: Eine Tragödie? 9
- 2 Was ist Sterben? Und was der Tod? 17
- 3 Die Angst vor dem Tod 35
- 4 Was hilft gegen die Angst? Sterbehilfe! 47
- 5 Palliativmedizin – was ist das? 67
- 6 »Richtig« sterben. Geht das überhaupt? 97
- 7 Tipps und Tricks fürs Sterben 111
- 8 Überversorgung am Lebensende 125
- 9 Kommunikation und Haltung beim Sterben 145
- 10 Geht das, positiv sterben? 167
- 11 Humor beim Sterben 177
- 12 Protokoll Frau B. 187
- 13 Die Trauer der Angehörigen 199
- 14 Verschwinden I. Oder auch:
Allein die Bürokratie bringt dich um 209
- 15 Verschwinden II: Was konkret
passiert mit dir, wenn du tot bist? 221
- 16 Schluss 229

Anmerkungen 239

EINFÜHRUNG DER TOD: EINE TRAGÖDIE?

In der Medizin gibt es eine Regel, die ist sehr einfach und so grausam zugleich. Wenn ein Mensch tot ist, erkennen das Angehörige sofort. Eltern, Partner, Geschwister, alle sehen sie auf den ersten Blick, wenn etwas nicht stimmt. *Wenn etwas nicht stimmt*, man sagt das so einfach. Ein toter Mensch, frisch gestorben, die Kleidung noch warm, das Herz schon kalt, ist nicht blau, wie man es aus Filmen kennt. Das Gesicht ist grau. Ein Grau ist das, das es sonst nirgendwo gibt, kein Stein, kein Himmel, kein Beton hat dieses Grau. Es ist ein Grau aus Wachs, ein Grau des Abschieds, ein furchtbares Grau.

Und während Rettungskräfte und Notärzte lernen, sich nicht sofort zu sicher zu sein, dass ein Patient tatsächlich tot ist, wird sich dieses Grau in deine Gedanken fressen. Obwohl die allermeisten Menschen es noch nie bei einem Toten gesehen haben, spüren sie: Dieses Grau ist für immer. Vorbei, das war's, adieu.

Sterben lernen.

Man kennt Leichen aus dem Fernsehen, klar, aber ein Mensch direkt vor dir, den das Leben verlassen hat, sieht anders aus. Es ist dieses Grau, das du nicht vergessen wirst, es brennt sich ein.

Eigentlich ist es verrückt, fast schon anmaßend. Ich meine, was zur Hölle soll ich als junger Mensch, als Journalist von Anfang 30, über das Sterben sagen? Die Lektorin und ich sitzen

an einem eiskalten Januartag in einem Münchner Wirtshaus an einem speckigen Holztisch, zweimal Pfefferminztee bitte, draußen minus vier Grad, und beugen uns über Papier: Ein Buch über das Sterben soll es werden, ok? Ein waches Buch, kein langweiliges Buch. Ein nahes Buch, kein Fachaufsatz. Hmm.

Der Tod hat mich immer begleitet, als Sanitäter auf der Straße, als Medizinstudent im Leichenkeller, als Journalist in meinen Texten, oft in meinem Kopf. Mich fasziniert das Sterben in gewisser Hinsicht, denn es ist ein erstaunliches Programm des Körpers, das wir alle in uns tragen. Meine Zeit als Praktikant auf einer Palliativstation: beeindruckend. Das Gefühl, einen Menschen erfolgreich wiederbelebt zu haben, mit den eigenen Händen: überwältigend. Die Erfahrung, eine Leiche aufzuschneiden: prägend. Aber ein Buch darüber schreiben, kann ich das? Kann ich das? Ausgerechnet in einer Zeit, in der dann ganz nah bei mir neues Leben entsteht? Ich lese Fachartikel über den Tod, während meine Tochter, keine drei Wochen alt, auf meinem Schoß schläft. Es ist absurd.

Was, bitte schön, berechtigt mich, Erkenntnisse und Ratsschläge zum Sterben auf Papier zu bringen? Gute Frage. Antwort: Nichts. Oder? Und dann auch noch Sie, liebe Leserin, lieber Leser, zu duzen? Das macht Ihre Ärztin doch auch nicht. Ich glaube allerdings, dass wir uns duzen können, denn wir sprechen jetzt über den Tod, und das ist genug Grenzüberschreitung, genug Intimität. Blut, Speichel, Stuhlgang, Urin, da ist oft keine Zeit für ein »Sie«. Und das braucht es auch nicht. Der Tod kommt uns allen, dir, mir, jeden Tag näher, und wenn jemand stirbt, dann geht einem das meist unglaublich nah, darum »du« und nicht »Sie«. Das macht die Vorstellung vom Sterben leichter, vielleicht auch den Anblick einer Leiche.

Der erste Tote meines Lebens sieht, ein Glück, ganz friedlich aus. Kein Schwerverletzter, kein Blut, nur Schlaf. Es passiert ausgerechnet in meiner ersten Nachtschicht als Rettungsanwärter. Ich komme frisch von der Ausbildung und soll lernen, wie die Dinge im echten Leben laufen, nachts, in der Großstadt. Wir sind zu dritt auf einer Rettungswache am Stadtrand stationiert, es riecht nach Motoröl und Käsefüßen. Ich schlafe auf dem Sofa, als der Alarm losgeht. Es ist drei oder vier Uhr in der Nacht, und meine Schnürsenkel wollen sich partout nicht zu Knoten zusammenfinden. Wir fahren lange durch die Dunkelheit, die Hauswände schießen das Blaulicht zurück auf den Wagen, bis wir endlich ankommen, weit draußen, die Rückseiten der Häuser schauen auf Felder. Uns öffnet eine Frau, sicher über 70 Jahre alt. Ihren Name sage ich hier nicht, denn ich konnte sie damals nicht fragen, ob sie mit ihrer Geschichte in diesem Buch erscheinen möchte. Überhaupt habe ich in diesem Buch manche Details verändert, um die Privatsphäre von Menschen zu schützen, habe ich die Namen aller Patienten und Angehörigen variiert oder abgekürzt, denn die Schweigepflicht gilt auch über den Tod hinaus.

Die Frau öffnet also die Tür, lässt uns in ihr Leben, die Wände von Holz verkleidet, 40 Jahre Ehe, die Luft hier steht schon lange. Sie trägt eine Schürze über ihrem Nachthemd, was bitte sollte sie auch anderes tragen, morgens um halb fünf? Im Schlafzimmer ist ihre Decke aufgeschlagen, ihr Mann liegt daneben, rechte Seite, die Matratze noch warm, jetzt also fünf Männer darum: der Notarzt, drei Sanitäter und ich.

Wir hätten alle gerne dieses Zimmer wieder verlassen und für die Frau den Pfarrer gerufen, den sie sich so sehr herbeiwünschte. Angst im Zimmer, Angst vor uns, Angst vor unseren schweren Alukoffern, den schwarzen Stiefeln, den roten Jacken.

Tragbare Beatmungsmaschine, Medikamente, Blaulicht. Angst vor dem Tod.

Wir reißen den Mann zu viert aus dem Bett, Reanimation auf altem Teppich, die Frau steht im Türrahmen und weint. Wir hängen ein Kreuz von der Wand ab, um an den Nägeln in der Tapete Infusionen zu befestigen. 10 Milligramm Adrenalin, zwei Zugänge, drücken, drücken, hundertmal in der Minute, im inneren Ohr laufen die Bee Gees, »Stayin' Alive«, immer schön den Takt halten.

Nach einer Dreiviertelstunde kommt endlich der Pfarrer. Wir ziehen den Tubus aus dem Mund des Mannes, die Zugänge aus den Venen. Wozu das Ganze, wozu diese unnötige Qual für den Patienten, dessen Herz nach 70 Jahren einfach nicht mehr schlagen wollte? Wozu die unnötige Qual seiner Frau, wozu diese Tragödie?

Es muss nicht immer so schwierig sein.

Wenn du stirbst, ist das immer ein Abschied, mal von Erleichterung begleitet, weil das Leid endlich ein Ende hat. Mal von Schmerz, weil Abschiednehmen grausam ist. Sterben gehört zum Leben, das ist eine banale Weisheit, aber niemand weiß so richtig etwas mit ihr anzufangen.

Dieses Buch erzählt eine andere Geschichte vom Sterben. Es erzählt von der Frage, ob der Tod wirklich immer eine Tragödie sein muss. Drei Patienten und ihre Geschichten werden dich in diesem Buch begleiten. Alle drei Geschichten haben mit Krebs zu tun. Das ist blöd, denn man stirbt auch beim Fahrradfahren, an einer Lungenentzündung oder durch das Schwinden der Lebenskräfte. Andererseits ist Krebs eine Krankheit, die viele Menschen trifft, und zwar ins Mark. Für Krebs braucht es Zeit,

Zeit, die Diagnose zu verdauen, Zeit zu trauern, Zeit, sich vorzubereiten und zu akzeptieren, dass du sterben wirst. Zeit, dich mit dem Tod zu beschäftigen, Zeit zu verstehen, was Sterben bedeutet. Genau diese Zeit nehmen wir uns, deshalb drei Geschichten über Krebs in diesem Buch, die stellvertretend stehen für den Prozess, sich mit dem Tod vertraut zu machen. Die Natur sieht den Tod vor, der Tod ist wie ein Berg am Ende jedes Weges. Man kann den Berg nicht sprengen, aber kann man ihn erklimmen?

Für *Simon* ist diese Frage wichtig, denn Simons Geschichte in diesem Buch beginnt genau damit, dass er auf einen Berg hinauf will, eine Wanderung zum Gipfel, als er zu taumeln beginnt. Seither geht er auf einem rutschigen Pfad, und niemand weiß, wann es passieren, leider nur, dass es passieren wird. Der Tumor in seinem Kopf ist nicht zu heilen, und Simon damals wie heute noch ein Kind. Das ist schrecklich. Aber wenn es um die Frage geht, wie du stirbst, dann hast du dennoch eine Chance: Du kannst – und sei es in ganz kleinen Schritten – zum Gestalter deiner Geschichte werden. Wenigstens ein bisschen, Simon zeigt dir das.

Bitte nicht falsch verstehen: Sterben ist schlimm, und viele Menschen leiden fürchterlich. Menschen erbrechen, sind immer müde und schlafen doch nicht. Menschen wie *Herr Moos*, den du noch besser kennenlernen wirst. Herr Moos kämpft gegen das alles an. Es ist eine Einsamkeit in ihm, die ist kalt und fürchterlich, und Herr Moos hat Krämpfe und Ängste, hat Durchfall und dann wieder Verstopfung. Sterben ist scheiße, es ist einfach so, Sterben ist eine Tragödie.

Sterben ist aber auch schlicht, und Sterben ist privat, so privat, dass *Frau B.*, Mitte 50, nur schwer darüber sprechen kann,

wie es ist, wenn der eine geht und der andere bleibt. Man kann nicht immer gut sterben, sagt Frau B., die ihren Mann in den Tod begleitet hat, aber man kann oft ein kleines bisschen besser sterben. Und genau darum geht es in diesem Buch: dass das Sterben ein Stückchen leichter werden kann, wenn du ein paar Dinge im Kopfhast, die etwa Frau B. nicht wusste und ihr Mann nicht kannte. Oder, anders gesagt: Sterben wird noch schwieriger, wenn du viel zu wenig darüber weißt.

Tatsächlich wissen wir alle viel über das Sterben, und so wenig zugleich. Der Tod ist wissenschaftlich äußerst schwierig zu erforschen. Abgesehen von medizinischen Parametern wie Herzschlag oder Sauerstoffsättigung im Blut ist vieles unklar von dem, was in deinem Körper passiert, wenn du stirbst, und noch mehr von dem, was passiert, wenn du tot bist. Wie du es erlebst und ob du es überhaupt erlebst, währenddessen und danach.

Was man aber sehr genau weiß, das ist, wie sich Menschen das Sterben wünschen, nämlich als etwas Gutes, Schönes, als etwas mit einem Happy End, manchmal als Triumph über das Leid, und bestimmt nicht als eine Tragödie. Doch hat ein Sterbender oft nicht die Wahl zwischen diesen Alternativen. Du kannst nicht mit Tricks steuern, ob dein Weg zum Tod ein guter wird, wenn du es lediglich willst. Wäre es doch so einfach. Auch aus diesem Grund ist dieses Buch keine Selbsthilfelektüre, kein Hilfsmittel zum Mitleid, kein Lebens- und Sterbeberater, keine Anleitung zum Hokuspokus. Mit Blick auf die Wissenschaft und den Alltag in Kliniken aber gibt es ein paar wesentliche Dinge, die du lernen kannst, wenn es um das Sterben geht. Sie machen den Weg angenehmer, und wenn es nur ein Funken ist und wenn es nur für einen Moment gelingt, die Tragödie klein-zukriegen.

Menschen wünschen sich einen guten Tod, was immer das heißen mag. Sicher heißt es nicht, stur festzuhalten an einem *So soll es sein*, oder noch schlimmer: *So muss es sein*. Die große Frage lautet vielmehr: Was macht das Sterben eigentlich unnötig schwer? Und wie kann es etwas besser gehen?

Dieses Buch begleitet also drei Menschen: Simon, Herrn Moos und Frau B. Es findet Antworten auf die Fragen, Antworten für Gesunde und Kranke, für Angehörige und Freunde und für Sterbende selbst. Die Tragödie des Sterbens liegt auf der Hand: Der Tod als Berg am Ende eines jeden Lebenswegs ist nicht beweglich. Der Mensch aber, der ist es wohl.

WAS IST STERBEN? UND WAS DER TOD?

An diesem Vormittag kommt ein neuer Patient auf Station, Herr Moos, mit blauen Augen und einer Scheißangst. Herr Moos trägt einen Hufeisenbart, seine Eisaugen haben sich tief in den Schädel verkrochen.

Er weint.

Im Dschungel hat er gelebt, erzählt er, und vor dem Tod keine Angst. Wer Angst hat, überlebt den Dschungel nicht. Wenn du überleben willst, musst du selbst der Tod sein, sagt Herr Moos. Sein Tumor ist vom Rachen ins Gehirn vorgedrungen, der linke Arm schon gelähmt. Mit Steinen hat Herr Moos einmal, als junger Mann, einen Alligator erschlagen, als Leibwächter Jahre am Amazonas verbracht. Herr Moos ist jetzt 65 Jahre alt und lebensmüde, und wenn ein Mensch sagt, er fürchte den Tod nicht, dann heißt das meistens, dass die Schmerzen schlimmer sind als die Angst.

Das kann anstrengend sein, so wie für Herrn Moos, der eigentlich lieber schlafen will, als entscheiden zu müssen, was nicht zu entscheiden ist: Wie viel Behandlung er noch haben will, fragen ihn die Ärztinnen. Der Tod klopft an: »Herr Moos, wir können viel für Sie tun, aber nicht mehr alles.«

Herr Moos schwankt also zwischen Aufgeben und Alles-Geben. Er hat Freunde an Krebs verloren, war schon mal in einem Hospiz, aber nur zu Besuch. Es war ganz schön dort, sagt er

und fragt dann, wie das eigentlich ist, wenn es zu Ende geht nach einem Leben, in dem man viel erreicht und doch nicht alles geschafft hat.

Sterben und Tod, zwei so ausgezeichnet schwere Wörter: Kommen sie ins Spiel, schaudert es die Menschen, schaudert es Herrn Moos. Die Vergänglichkeit des Lebens, einverstanden, sie muss sein, nur bitte doch nicht jetzt. Klar, der Tod ist Teil des Lebens, er steht unmittelbar am Ende eines jeden, aber die Vorstellung, eines Tages selbst zu sterben, scheint absurd, unvorstellbar, der Tod wird doch nicht mir auf den Leib rücken, oder?

Falls es dir gelingt, das Gedankenspiel zu Ende zu denken: Wie wäre es, wenn du morgen im Sterben lägest? Kannst du dir das vorstellen, dann gelingt es dir womöglich schon heute besser, Sterbende so zu begleiten, wie sie es wünschen und sicher auch verdienen. Doch ein solches Gedankenspiel gelingt nur selten. Das ist der nur allzu menschliche Reflex, den eigenen Tod aus dem Bewusstsein vertreiben zu wollen, so lange wie nur möglich. Was auch die Geschichte der Menschen in Europa zeigt, die spätestens mit der Aufklärung im 18. Jahrhundert Religion und Staat stückchenweise zu trennen wagten und damit auch den Tod nicht mehr als Ticket hinein in ein neues Leben jenseits der Erde sehen konnten – sondern, nun ja, stattdessen als Untergang der eigenen individuellen Existenz. Sterben ist kein Fest, war es nie, und diente doch jahrhundertlang als Anlass für Familien- und Dorffeiern, auf denen getrauert, gesprochen, getrunken wurde. Der Tod war ein zum Leben dazugehörendes Ereignis wie die Geburt.^{2,3}

Das ist heute eindeutig nicht mehr der Fall. Im Gegenteil, der Mensch der Moderne sieht viel, aber Tote selten bis nie. Einen Toten, einen Menschen, den das Leben verlassen hat, die Haut ganz fahl, der Mund geöffnet, das Herz schon kalt? Fehl-anzeige.

Bestattungsunternehmen sind 24 Stunden zu erreichen, die Verstorbenen werden nicht in Särgen durch die Straßen getragen. Sie verschwinden so spurlos, wie sie gestorben sind. Wenn auf diese Weise der tiefere Sinn im Sterben fehlt, wenn es keine Welt nach dem Leben auf der Erde geben mag und der Tod das Leben auslöscht und nichts übrig bleibt, dann soll es wenigstens zackig gehen, ohne langes Brimborium. *Wie willst du sterben*, fragen Statistiker in Studien, Mediziner im Krankenhaus und Freunde in der Kneipe. Und fast alle antworten: Bitte schnell. Und bitte, ohne viel am eigenen Leib spüren zu müssen.⁴

So einfach diese beiden Antworten scheinen mögen, so kompliziert beginnt die Reise ins Nichts meistens. Beim Sterben und beim Tod schwingen viele Worte und Vorstellungen mit, sodass wir hier zuerst einmal ein bisschen Ordnung schaffen müssen. Die letzten Meter des Lebens scheinen tatsächlich eine Art Programm zu sein. Am Ende, wenn es wirklich zu Ende geht, sterben alle Menschen gleich, irgendwann atmest du nicht mehr, verweigert dein Herz die Arbeit. Bis es aber so weit ist, unterscheiden sich die Dinge gewaltig.

Also: Sterben und der Tod sind zwei verschiedene Dinge. Man sagt so leicht, ja, die Eltern, die sind vor zwei Jahren gestorben, die sind seit zwei Jahren tot. Und jeder weiß, was gemeint ist. Wer unter der Erde liegt, ist nicht mehr unter uns. Je näher man aber heranzoomt an das Sterben und den Tod, desto schwieriger wird die Suche nach einer Antwort, was die beiden Dinge denn nun bedeuten mögen.

Beginnen wir mit dem *Sterben*. Was ist das? Und wie ist es?

Zunächst einmal stimmt der Satz ganz genau: Sterben gehört tatsächlich zum Leben. Mehr noch, ohne Sterben würden wir nicht leben, jeden Tag stirbt etwas in uns, und wäre das nicht so, wärest du ganz sicher schon sehr bald sehr tot. Dieses Sterben in uns allen nennt sich *Apoptose*, der sogenannte programmierte Zelltod. Schon an dieser Stelle kommen sich die Definitionen von Sterben und Tod ins Gehege, beide Wörter sind einfach eng verbunden. Um also das Sterben zu verstehen, brauchen wir den Tod – und andersherum.

Der Zelltod, um beim Beispiel zu bleiben, ist eine wirklich clevere Funktion des Körpers, Zellen, die Ärger machen, sterben zu lassen. Richtig, die Zellen zerstören sich selbst, es läuft eine Art Selbstzerstörungsprogramm ab, oder besser: ein Selbstschutzprogramm. Der Zelltod ist eine mächtige Reguliervorrichtung des Körpers, die Zellen vernichtet, die dieser nicht mehr braucht oder die ihm schädlich werden können. Krebs beispielsweise ist – klar, stark vereinfacht – nichts anderes als eine Ansammlung von Zellen, die sich diesem Selbstzerstörungssystem des Körpers entzieht. Deshalb spricht man bei Krebs auch von entarteten Zellen. Sie haben sich entschlossen, nach ihrer eigenen Nase zu tanzen, sie pfeifen auf die sonstigen Regeln und Gesetze im Körper. Das führt dazu, dass sie dort wachsen, wo sie nicht hingehören, im Gehirn etwa, in der Leber, in der Lunge.

Ohne in die Details der Onkologie eintauchen zu wollen, wird dir durch dieses Beispiel hoffentlich klar, wie wichtig das Sterben für den Menschen ist, und zwar schon lange, bevor er selbst stirbt. Nur dank des Zelltods bist du als Mensch überhaupt am Leben. Denn auch die Entwicklung des lebensfähigen Körpers – mit seinem Beginn durch das glückliche Zusammenreffen von Spermium und Eizelle – ist nur über den Zelltod

möglich, wenn sich Zellen gezielt umbringen und so Platz machen für Neues. Die Hände und Finger eines Kindes im Mutterleib zum Beispiel entstehen, weil Zellen in den Zwischenräumen nach und nach sterben.⁵

Das alles mag erklären, warum es so verdammt schwierig ist, Sterben überhaupt zu definieren. Strenggenommen stirbt jeden Tag etwas in uns – und wenn nicht, dann würden wir sehr viel schneller sterben. Also: Stirbt derjenige, in dessen Körper nichts mehr stirbt? Oder beginnt das Sterben lange vor dem Tod, quasi schon ab der Geburt? Oder aber spätestens dann, wenn du als 30-Jähriger eine Schachtel Kippen am Tag rauchst? Ist Sterben weniger ein Moment am Ende des Lebens als ein Prozess, der uns tagtäglich begleitet?

Tatsächlich findet man in der Wissenschaft viele unterschiedliche Antworten auf diese Fragen. Es kommt darauf an, wen du fragst. Die medizinische Forschung zum Beispiel ist schon weit mit dem Verständnis davon, wie sich Gewebe regeneriert und sich Zellschäden korrigieren.⁶ Weiterhin unklar aber ist, warum Lebewesen überhaupt altern und sterben.⁷

Um uns an dieser Stelle nicht in philosophischen Gedanken zu verlieren, schlage ich vor, dass wir uns der Sache ganz praktisch nähern.

Aus meiner Sicht ist nämlich gar nicht so wichtig, die Frage nach der Definition des Sterbens definitiv zu beantworten. Wenn Sterben etwas einfacher werden soll, und darum geht es in diesem Buch, wird es dir helfen, das Sterben und den Tod zunächst einmal pragmatisch zu sehen. Bevor dich also jemand fragt, wie genau du sterben willst, und du sofort mit einer unausgegorenen Idee antwortest – zum Beispiel: zügig und ohne Umwege –, kommt hier eine kleine Liste mit verschiedenen

Möglichkeiten, wie das Leben enden mag.⁸ Hierzu unterscheiden wir zunächst, Verzeihung, jetzt wird es noch mal spitzfindig, zwischen *Todesart* und *Todesursache*. Die Todesursache beschreibt, wie der Name schon sagt, den Grund des Todes, zum Beispiel einen Herzinfarkt. Die Todesart hingegen ist ein juristischer Begriff und beschreibt die Umstände des Todes, also: natürlich, nicht natürlich, ungeklärt: Bist du beispielsweise durch einen Unfall ums Leben gekommen, durch einen Mord oder einen Suizid? Diese Unterscheidung ist wichtig, wenn es um die Bürokratie des Todes geht, wir sprechen darüber in den Kapiteln »Verschwinden I« und »Verschwinden II«. Es kann also sein, dass die Todesursache *Schlaganfall* eine natürliche ist, die Todesart aber *unnatürlich*, wenn du eigentlich kerngesund warst, durch einen Unfall bettlägerig wurdest und dir erst im Krankenhaus eine Thrombose eingefangen hast.

Bleiben wir aber zunächst bei den grundsätzlichen Möglichkeiten, das Leben zu verlassen.

WIE STERBEN WIR?

Der *plötzliche Tod*. Der Akuttod, wenn er denn passiert, tritt sofort ein. Er lässt dem Menschen und seinen Angehörigen keine Vorbereitung, keine Chance, Abschied zu nehmen und die letzten Dinge zu regeln. Ein Beispiel wäre ein schwerer Motorradunfall. Der Aufprall ist so heftig, dass mehrere deiner Körperteile abreißen, vielleicht sogar dein Kopf. Dieses Beispiel ist makaber, Entschuldigung. Es kommt aber in der Ausbildung für Rettungssanitäter und Notärzte immer mal wieder zur Sprache, und zwar aus einem einfachen Grund: In Deutschland dürfen eigentlich nur Ärzte den Tod eines Menschen feststellen.

Bis zu dem Zeitpunkt, an dem eine Ärztin einen Patienten für tot erklärt hat, ist er es strenggenommen nicht. Einzige Ausnahme: Der Patient hat Verletzungen erlitten, die, wie man in der Medizin schön sagt, mit dem Leben nicht vereinbar sind. Ein abgetrennter Kopf ist da wohl das eindeutigste Beispiel; im Alltag aber natürlich glücklicherweise eher die Ausnahme. Das Beispiel zeigt aber, und darauf will ich hinaus: Es ist gar nicht so einfach festzustellen, ob ein Mensch (sofort) tot ist – oder eben nicht.

Viele Menschen, die vermeintlich gestorben sind, leben noch. Bestes Beispiel ist der Herzstillstand: Patienten können mit einer Reanimation wieder ins Leben geholt werden, auch wenn sie plötzlich umfallen und wirken, als seien sie gestorben. Das bringt uns zur wichtigen Frage: Wann ist ein Mensch eigentlich tot, wann also ist der Übergang vom Sterben zum Tod vollendet? Dazu später mehr.

Die zweite Möglichkeit des Sterbens ist die *schwere Krankheit mit Todesfolge*, wie sie zum Beispiel Herr Moos erlebt. Am Anfang ist Herr Moos nur müde, das kann schon mal vorkommen nach einem Leben voller Abenteuer. Dann aber wird klar, dass Krebszellen in seinem Körper sitzen, im Rachen, in der Hüfte. »Heilen, Herr Moos, können wir Sie leider nicht mehr«, sagen die Ärzte zu ihm. Herr Moos wird trotzdem operiert, bekommt Medikamente, eine Bestrahlung, es geht ihm besser – jedoch irgendwann nicht mehr. Die Augenlider klappen ihm immer wieder mal zu, er schnauft, er hat Schmerzen, mal erträglich, mal überhaupt nicht. »Bitte«, sagt er zu den Ärzten, »tun Sie etwas dagegen.«

Diese zweite Möglichkeit ist also – anders als der plötzliche Tod – eine Reise von Wochen, Monaten; manchmal Jahren. Je nach Diagnose, und dazu zählen neben Krebs auch andere chronische Krankheiten mit Organversagen, geht es schnell. Meist aber nicht. Es mag Tage der Qual geben, aber ebenso auch Tage des Abschiednehmens, des Tschüss-Sagens, des Letzte-Dinge-Erledigens. Tage der Rekapitulation, manchmal auch der Kapitulation. Das können gute Tage sein, Zeiten, in denen man sich begegnet. In denen man sich nah ist. Schöne Tage, so komisch das klingt.

Die dritte Option ist die *Altersschwäche*, englisch: *frailty*. Eine ziemlich schwammige Angelegenheit, denn was genau ist denn schon Alter? Dabei kennt fast jeder in seiner Familie einen solchen Fall. Du lebst alleine zuhause, man sagt zu dir: rüstiger Rentner. Und dann wird irgendwann alles irgendwie kompliziert, mit dem Essen, mit dem Aufstehen, mit der Körperpflege. Eines Tages wirst du in ein Krankenhaus eingeliefert, und die Ärzte sagen, du hast nichts, du bist halt alt, was sollen wir schon tun? Manchmal sagen sie aber eben auch, ja, du hast dieses oder jenes, da können wir etwas tun, obwohl der natürliche Sterbeprozess schon lange begonnen hat, und im schlimmsten Falle landest du auf der Intensivstation. Doch da gehörs du nicht wirklich hin, denn du wirst nun ohnehin bald sterben. Sterben wird eben pathologisiert, auch weil die Menschen nicht mehr wissen, dass das Sterben dazugehört und Neues schafft, genau wie der Herbst die Bäume von den Blättern befreit, damit im Frühjahr neue wachsen.

Die Altersschwäche ist medizinisch nicht wirklich gut erforscht. Man weiß, dass die Muskulatur kontinuierlich abbaut, die Sehkraft, das Gedächtnis, und dass es zu Einsamkeit kommen kann, zu Angst und Depression. Einige Studien legen nahe,

dass dabei Hormone, insbesondere das Insulin, eine bedeutende Rolle spielen, so klar ist das aber nicht. Ob Altersschwäche jedoch als Krankheit zu sehen ist? Nun ja, Experten erforschen und diskutieren diese Frage seit Jahren.⁹

Wenn das Sterben ein Teil des Lebens ist, dann sind altersschwache Menschen womöglich nicht krank im Sinne einer Veränderung des Körpers, die man medizinisch in den Griff bekommen könnte oder müsste, mit Beatmungsgerät und Infusion und Neonlicht an der Decke. Was natürlich nicht heißt, dass sie keine Hilfe brauchen, im Gegenteil. Nur ist es oft nicht die Hilfe, die du nachts um drei Uhr in einer Notaufnahme bekommst. Schwitzen, tränende Augen oder zitternde Armbewegungen können Stressreaktionen eines sterbenden Menschen sein und sind ein Hinweis für Pflegende.¹⁰ Bei ihnen braucht es aber eher keine Notärztin, sondern einen genauen Blick auf den Status quo: Wie kann man dem hier sterbenden Menschen helfen, ihn pflegen und beruhigen, auch mit Medikamenten, aber sicher nicht nur damit?

Und während manche Kinder und Enkelkinder die Ärzte anflehen, es doch bitte noch mal mit dieser oder jener Pille und dieser oder jener Operation zu versuchen, bist du dir als Sterbender deiner Sache vielleicht schon sicher, es muss nun sein, adieu.