

PSYCHOLOGIE

# LEBEN LERNEN

Den Tod fürchten wir alle. Und meistens verdrängen wir die Gedanken daran. GEO-Redakteurin Gesa Gottschalk machte sich auf, einen anderen Umgang mit dem Sterben zu finden. Sie kehrte zurück mit einer neuen Sicht auf ihr Leben

Text: Gesa Gottschalk, Protokolle: Sarah Levy  
Fotos: Roman Pawlowski

Was haben Sie von der Beschäftigung mit dem Tod gelernt? Wir haben Menschen gefragt, wie das Nachdenken über das Sterben ihr Leben veränderte

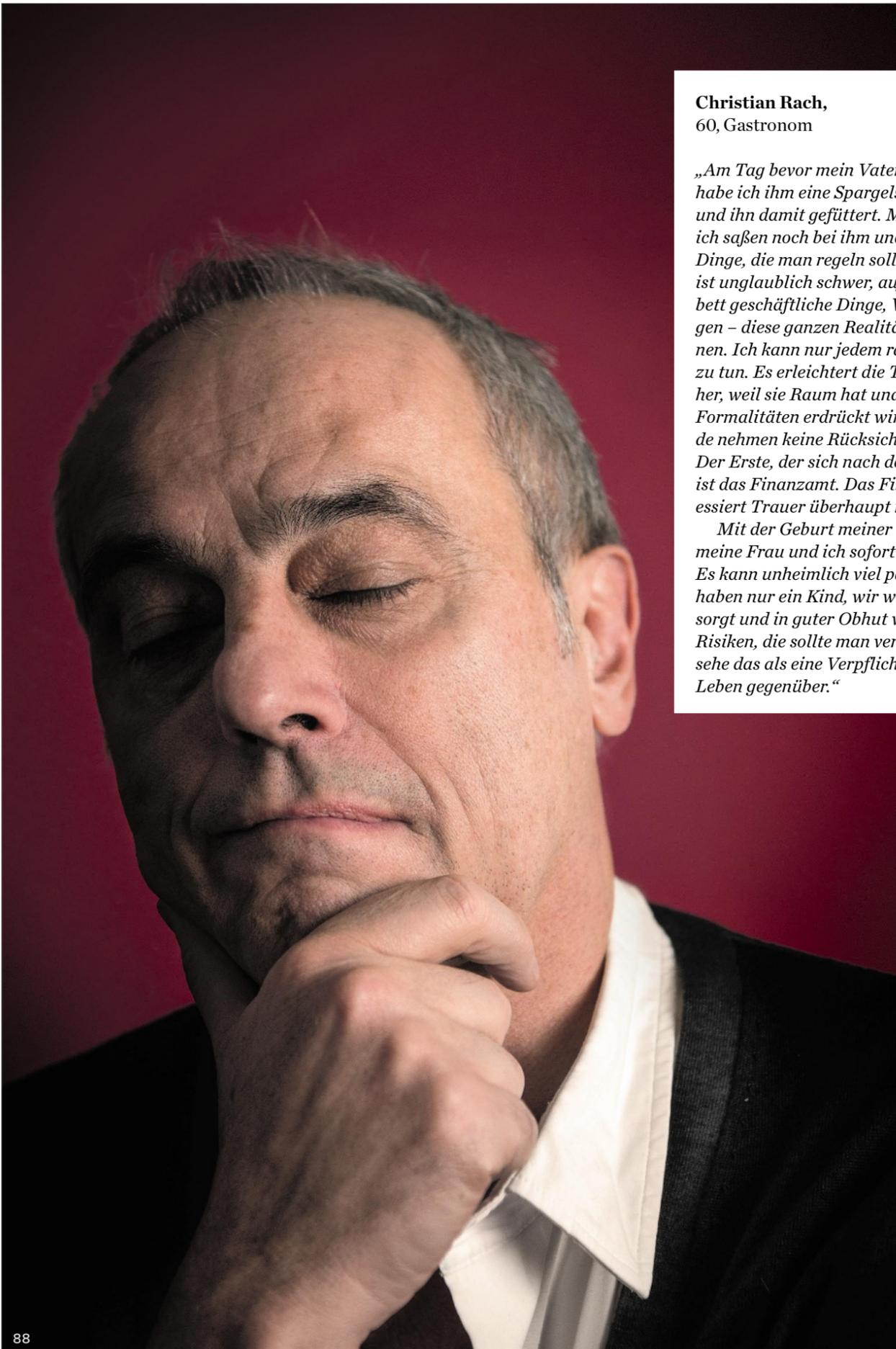
**Jasmin Wagner,**  
37, Schauspielerin

*„Als Kind konnte ich den Gedanken nicht ertragen, dass alles irgendwann verschwindet, auch ich. Dass ich jetzt bin und irgendwann nicht mehr sein würde, hat mir Angst gemacht. Ich verstand nicht, warum ich existierte. Ich erinnere mich, dass meine Mutter nachts manchmal stundenlang bei mir sitzen musste, mir den Kopf streichelte und immer wieder sagte, dass das alles einen Sinn hat, dass wir wunderbare Momente erleben und auch geprüft werden, dass es Geschenke gibt und Herausforderungen.*

*Ich bin dankbar für mein Leben. Trotzdem liege ich manchmal nachts wach und wälze den Gedanken: Warum gehe ich durch schwere Aufgaben, wenn am Ende nichts von mir bleibt? Warum das alles spüren – Schmerz, Abschied, Anstrengung, Glück, Freude, Neugier –, wenn sich doch alles auflöst? Ich weiß, dass diese Gedanken albern sind. Mein Geist sagt mir, dass alles seine Richtigkeit hat. Doch in solchen Momenten fällt mir das Atmen schwer. Das Unbehagen gegenüber meiner eigenen Endlichkeit hat nie ganz aufgehört.*

*Als Kind stellte ich mir vor, dass ich den Tod abwenden könnte, durch gutes Verhalten oder wenn ich anderen Menschen Freude brächte. Auch heute versuche ich, für besonders viele glückliche Momente zu sorgen und andere dazu anzustiften, das Jetzt zu feiern, ohne den Blick auf die kleinen, leisen Momente zu verlieren.*

*In diesem Jahr habe ich ein Dutzend neue Orte bereist. Ich habe Festivals besucht, in der Wüste gezeltet und getanzt. Ich habe beschlossen, leidenschaftlich und intensiv zu leben. Gleichzeitig möchte ich Freundschaften und Bindungen haben, ein verlässlicher Freund und Partner sein. Es kann ziemlich erschöpfend sein, dieser Intensität hinterherzujagen. Ich bin noch dabei, die richtige Balance zu finden.“*



**Christian Rach,**  
60, Gastronom

*„Am Tag bevor mein Vater gestorben ist, habe ich ihm eine Spargelsuppe gekocht und ihn damit gefüttert. Mein Bruder und ich saßen noch bei ihm und haben alle Dinge, die man regeln sollte, geregelt. Es ist unglaublich schwer, auf dem Sterbebett geschäftliche Dinge, Versicherungen – diese ganzen Realitäten – zu ordnen. Ich kann nur jedem raten, es vorher zu tun. Es erleichtert die Trauer hinterher, weil sie Raum hat und nicht von Formalitäten erdrückt wird. Die Umstände nehmen keine Rücksicht auf Trauer. Der Erste, der sich nach dem Tod meldet, ist das Finanzamt. Das Finanzamt interessiert Trauer überhaupt nicht.“*

*Mit der Geburt meiner Tochter haben meine Frau und ich sofort alles geregelt. Es kann unheimlich viel passieren, wir haben nur ein Kind, wir wollen es versorgt und in guter Obhut wissen. Es gibt Risiken, die sollte man versichern. Ich sehe das als eine Verpflichtung dem Leben gegenüber.“*

ICH WERDE STERBEN. Nicht sofort, nicht heute. Sehr wahrscheinlich lebe ich noch, wenn Sie diesen Text lesen. Statistisch gesehen bleiben mir, einer deutschen Frau Jahrgang 1980, knapp vier Jahrzehnte bis zu meinem Tod: Der größere Teil meines Lebens liegt noch vor mir.

Trotzdem habe ich Angst.

Ich fürchte mich vor dem Tod, seit ich ein Kind war. „Bis morgen“, sagte meine Mutter und schloss die Tür, und ich lag im Dunkeln, angststarr, und stellte mir den einen Morgen vor, an dem sie nicht mehr da sein würde. Oder ich.

Ich versuchte, es mir auszumalen, und merkte, dass ich es nicht konnte. Dass sich die Welt ohne mich weiterdrehen würde, schien absurd.

Ich war acht Jahre alt.

Später schrieb ich fieberhaft Gedichte über meinen Tod und über das wilde, kompromisslose Leben, das ich vorher führen würde. Ich war 16.

Dann wurde ich erwachsen. Die scharfen Meinungen und Gefühle schliffen sich ab. Ich lernte zu verdrängen. Ich bekam zwei Kinder und merkte, dass es eine noch größere Angst gibt als die vor dem eigenen Ende. Ich weiß nicht, was meine Mutter damals dachte, wenn sie die Tür abends schloss. Mich lähmt heute der mögliche Tod meiner Liebsten mehr als mein eigener.

Aber wach halten diese Gedanken mich nicht mehr. Der Tod ist wie ein unangenehmer Hausgast, taucht gelegentlich auf, riecht ein bisschen, und ich wende möglichst die Augen von ihm ab.

Gehört das so? Müssen wir damit leben, dass wir unsere Sterblichkeit fürchten und ignorieren? Oder ist es möglich, einen entspannten Umgang zu finden mit dem, was die meisten von uns für eine himmelschreiende Ungerechtigkeit halten, für das größtmögliche Unglück?

Ich beschließe herauszufinden, ob das geht: sterben lernen.

Auf meiner Reise werde ich ein Skelett kennenlernen und einen Restaurantkritiker in Rente, werde über den 11. September sprechen und über meinen ersten Kuss. Ich werde mit der Frage los-

fahren, wie der Tod gelingt. Und mit einer anderen zurückkehren: Wie gelingt das Leben?

An einem Samstag im Mai sitze ich in einem Raum mit grünem Teppich und Holzbänken, mit vielen Dutzend anderen Menschen. Wir sind gekommen, um über den Tod zu sprechen.

Dying for Life Festival heißt dieser Tag in Cambridge, England.

„Ein Tag voller Informationen, Kunst, Ideen und Gesprächen über Sterben und Tod“, so haben die Veranstalter es versprochen, „die einen Einfluss haben könnten darauf, wie wir unser Leben leben.“

Jemand erklärt uns, wo die Notausgänge liegen. Dann geht es los. Kein Geplänkel, kein Um-den-Brei-Herumreden. Wir beginnen mit der richtigen Kühlung von Toten und steigern uns dann.

Mancher hat praktische Fragen. Darf ich meinen Vater in meinem Garten begraben? Ja, nach britischem Recht, so lange kein fließendes Gewässer in der Nähe ist.

Man müsse dafür einen Antrag bei der Gemeinde stellen, wirft eine Frau ein, doch ein Mann widerspricht: „Erst ab drei Leichen, weil es dann eine Nutzungsänderung ist.“

Ich lache. Ich werde das noch überraschend oft tun an diesem Tag.

Und manchmal werde ich weinen.

Zunächst aber treffe ich auf Bob.

Bob ist kleiner als ich, etwa 150 Jahre älter und trotz ihres Namens eine Frau. Normalerweise wohnt das Skelett im Schlafzimmer der Künstlerin Susan Elaine Jones. Ich darf Bob anfassen, genau wie die anderen Knochen, die Jones mitgebracht hat.

Ich taste mich an den Tod heran, wiege Schienbeine in der Hand, streiche über Schädeldecken. Ich versuche mir vorzustellen, dass solche glatten, handwarmen Knochen auch von mir selbst bleiben werden, und bilde mir ein, dass es mir gelingt. Gar nicht so schlimm, denke ich. Dann gehe ich zum Büchertisch.

Da liegt ein Band mit Totenbildern aus dem 19. Jahrhundert. Ein Kapitel widmet sich nur Kindern. Manche sehen aus, als würden sie schlafen, andere sind eindeutig tot, die Wangen rosig koloriert. Zwei Geschwister in einem Sarg, ein Säugling im Bett, neben seiner Mutter.

Die Fotos sind mindestens so alt wie Bob, aber sie treffen mich ins Herz. Tränen laufen mir das Gesicht herunter. Gerade als ich dachte, ich hätte den Tod im Griff.

Wie kann man ihn leichter machen?

Vielleicht durch Reden.

»Das Schlimmste ist, zu erkennen, dass man nicht gelebt hat«

CICELY SAUNDERS

Das Festival ist hervorgegangen aus dem örtlichen Death Café. Eine erst wenige Jahre alte, aber bereits weltweit erfolgreiche Idee: Menschen trinken Tee, essen Kuchen und reden über den Tod. Auch an diesem Maitag servieren freundliche, mittelalte Damen Pastinakensuppe und Scones mit Himbeermarmelade. Menschen finden sich in zufälligen Gruppen an kleinen Tischen zusammen, sprechen über das Wetter, ihre Patientenverfügung, das Sterben. Mancher hat ein Schildchen auf seine Brust geklebt, „Ich heiße DAVID, rede mit mir über SELBSTMORD“.

Normalerweise vermeide ich es, mit anderen über mein Ende zu plaudern. Ich habe schon Geburtserfahrungen ausgetauscht, über Geld gesprochen und über Sex. Über den Tod aber rede ich nicht, und ich bin nicht allein damit. Wir schweigen, als würde er dann verschwinden.

Ein Seminar will vertiefen, womit wir bei Scones und Tee begonnen haben. Mir sitzt eine junge Frau gegenüber, die ihren kranken Vater gepflegt hat. Eine von uns soll reden, die andere soll nur zuhören. Sie spricht darüber, wie wütend sie immer noch ist, eineinhalb Jahre später, weil sie bis zum Schluss nicht wusste, wie ernst es ist.

Ich erzähle ihr von meinem Schwiegervater. Von dem Tag vor sieben Jahren, als er kurz nach dem Frühstück vernichtende Kopfschmerzen bekam. Wie er das Bewusstsein verlor und nach neun Tagen im Koma, als wir bereits über Reha nachdachten, einen Hirninfarkt erlitt. Wie die Maschinen abgestellt wurden. Er war 54 Jahre alt.

Mein Gegenüber darf keine Fragen stellen, so sind die Regeln, nur mir ins Gesicht blicken und zuhören. Ich bin gezwungen, weiterzusprechen. Ich erzähle, welches Loch dieser zwei Meter große Mann gerissen hat,

der im einen Moment da war und sehr lebendig, und im anderen nicht mehr. Wie nichts auf seinen Tod vorbereitet war, wie uns ein Rechtsstreit jahrelang die Luft zum Trauern nahm.

Ich erzähle von dem Tag, als ich meine Tochter vom Kindergarten abholte, das Baby im Tragetuch

vor der Brust, und wie ich ihr sagen musste: Opa Peter ist tot. Eine Ader in seinem Kopf war kaputt.

In dieser halben Stunde rede ich so viel über den Tod wie nie zuvor in meinem Leben. Ich lerne, dass es nicht so schwer ist, wenn ich einmal angefangen habe. Gleichzeitig denke ich über die Lehren nach, die ich aus Peters Tod gezogen habe: Statistik bedeutet nichts, wenn das Schicksal zuschlägt. Und wer sich mit dem Tod nicht auseinandersetzt, weil er sich mitten im Leben glaubt, macht es seiner Familie schwer.

Am nächsten Tag gehe ich am Cam entlang, Ruderachter ziehen an mir vorbei. Es ist ein warmer Frühlingstag, und ein paar Stunden lang bin ich mit dem Tod versöhnt.

**Z**URÜCK IN HAMBURG, versuche ich zu üben, was ich in Cambridge gelernt habe. Auf Partys und beim Mittagessen spreche ich über den Tod. Ich erfahre viele Dinge über Kollegen und Freunde, die ich vorher nicht wusste.

Ich habe eine Postkarte mitgebracht. „Five things to do before I die“ steht darauf. Ich hänge sie hinter meinem Schreibtisch an die Wand. Wenn ich Zeit habe, fülle ich sie mal aus, denke ich. Fünf Dinge, die ich tun will, bevor ich sterbe.

„Es ist nicht das Schlimmste für einen Menschen, zu erkennen, dass er gelebt hat und jetzt sterben muss“, hat Cicely Saunders geschrieben, die Gründerin der modernen Hospizbewegung. „Das Schlimmste ist, zu erkennen, dass man nicht gelebt hat und jetzt sterben muss.“

Der Tod meines Schwiegervaters war auch deshalb ungewöhnlich, weil er ihn, nach allem, was wir vermuten können, selbst nicht erlebt hat. Das ist vielleicht eine Gnade, aber eine, die nur wenigen von uns zuteil wird: Weniger als fünf von 100 Deutschen sterben plötzlich, aus voller Gesundheit heraus. Die meisten anderen wissen, mehr oder weniger lange vorher, was geschehen wird.

Es ist dieser letzte Augenblick, vor dem ich mich fürchte. Weil ich glaube, das Gefühl zu kennen. Neben der Angst vor dem Tod begleitet mich eine zweite Sache seit der Kindheit: Ich hasse Hausaufgaben. Steuererklärungen, solche Sachen. Wenn es noch ein bisschen liegen bleiben kann, dann bleibt es liegen.

Was, wenn ich am Ende feststelle, dass ich etwas Wichtiges nicht erledigt oder etwas grundsätzlich falsch gemacht habe, und dieses eine, dieses letzte Mal in meinem Leben kann ich es nicht geradebiegen, die Hausaufgaben nicht in der

Pause abschreiben, den Text nicht noch in der Nacht fertig machen, einen Finanzbeamten nicht noch am Telefon herumkriegen?

Das Gefühl, über das Menschen am meisten reden, ist die Liebe. An zweiter Stelle, sagen manche Forscher, liege nicht Hass, nicht Zorn oder Angst. Sondern Reue.

In Cambridge habe ich Geschichten gehört von Menschen, die erst sterben konnten, als sie ein letztes, klärendes Gespräch geführt hatten. Menschen, denen die Reue so den Geist quälte, dass sie ihnen körperliche Schmerzen bereitete.

Palliativmediziner und Sterbebegleiter sind sich einig: Wenn wir in Ruhe gehen wollen, sollten wir nicht erst am Ende auf unser Leben zurückblicken.

In England habe ich auch Josefine Speyer kennengelernt. Die Psychotherapeutin bietet Lebensbilanz-Workshops an, in ihrem Wohnzimmer. „Da sitzen wir mit acht, neun Menschen vor meinem großen Kamin und blicken auf unser bisheriges Leben zurück“, hat sie gesagt. Ich schreibe ihr, und sie lädt mich zu einer Einzelsitzung ein.

Zwei Wochen später schickt sie mir eine weitere E-Mail: „Hier sind ein paar Hausaufgaben, um dich auf unser Treffen vorzubereiten.“

Hausaufgaben. Ich habe es befürchtet. Ich speichere den Fragebogen, ohne ihn anzusehen. Ich habe ja noch mehr als einen Monat Zeit.

**E**S IST VIELLEICHT KEIN ZUFALL, dass ich mich mit dem Sterben beschäftige. Mehr Frauen als Männer verspüren Angst vor dem Tod. Aber vielleicht habe ich auch halb bewusst eine neue Strömung wahrgenommen, die stärker wird.

Ich fahre erneut nach England, diesmal nach Winchester. Hier treffen sich rund 100 Menschen, vor allem Frauen, zu einer Konferenz. Sie fühlen sich als Teil einer Bewegung: Sie bezeichnen sich selbst als *death positive*.

Der Begriff kommt aus den USA und bezeichnet eine Haltung, die viele der Teilnehmerinnen auch zu anderen Dingen einnehmen. *Body positive* heißt, seinen Körper so anzunehmen, wie er ist. *Sex positive* bedeutet, Sexualität nicht als etwas Schmutziges zu begreifen oder etwas Unmoralisches. Und *death positive*? Heißt akzeptieren, dass man sterben wird, und dem Tod mit derselben Neugier begegnen wie anderen Aspekten der menschlichen Existenz.

Die meisten Teilnehmerinnen dieser Konferenz tragen die Neugier auf der Haut. Ich sitze



**Gesa Gottschalk,**  
37, GEO-Redakteurin

„Unser Selbstwertgefühl, sagen Sozialpsychologen, ist die Mauer zwischen uns und dem Abgrund: Je höher es ist, desto weniger Angst haben wir vor der eigenen Sterblichkeit. Vielleicht war meine Furcht als Kind deshalb so groß – mein Selbstvertrauen stand auf wackeligem Fundament. Schreiben hat mich früh gestärkt, und es ist bis heute eine der wichtigsten Quellen meines Selbstwertgefühls geblieben. Gleichzeitig treibt mich sicher auch, was Musiker, Dichter, andere Künstler seit den ersten Höhlenmalereien angetrieben hat: das Bedürfnis, eine Spur zu hinterlassen.“

#### ÜBERS STERBEN

##### **Bücher, Musik, Gedichte, die unsere Autorin bei der Recherche begleiteten**

Wenn es ums Sterben geht, bleibt Rilke der beste deutsche Dichter: „Tod ist, wenn einer lebt und es nicht weiß.“

Rainer Maria Rilke:  
*Die Gedichte, Insel 2006*

Die Ergebnisse aus 30 Jahren Terror-Management-Forschung.

Sheldon Solomon, Jeff Greenberg,  
Tom Pyszczynski: *Der Wurm in unserem Herzen, DVA 2016*

„Eine Frau erinnert sich immer an die erste Leiche, die sie rasiert hat.“ Caitlin Doughty über ihre Lehrzeit im Krematorium.

Caitlin Doughty:  
*Fragen Sie Ihren Bestatter, C.H. Beck 2016*

Mehr Lieder als über den Tod hat Jacques Brel nur über die Liebe geschrieben. Viele handeln, wie dieses, von beidem.

Jacques Brel: *Le dernier repas, 1964*



**Ann-Kathrin Guballa,**  
49, macht in Hamburg Perücken  
für Krebskranke

*„Neulich hat eine Kundin mich gefragt: Wer wird meinem Sohn morgens die Brote schmieren, wenn ich nicht mehr da bin? Ich musste mit ihr weinen. Das ist meine Art, mit dem Tod umzugehen: Ich versuche nicht, stärker zu sein als mein Gegenüber. Ich weine mit.“*

*Meine Arbeit relativiert vieles. Die Begegnungen mit dem Sterben machen mich demütig, sie haben mich dankbar gemacht. Wenn ich eine Kundin habe, die in meinem Alter ist und weiß, dass sie ihren nächsten Geburtstag nicht mehr erleben wird, gehe ich doch nicht nach Hause und mache Stress, weil mein Sohn eine Fünf in Französisch geschrieben hat. Da packe ich meine Familie ein, und wir gehen erst mal schick essen.“*

**Jürgen Domian,**  
60, Autor und ehemaliger  
Moderator der Sendung »Domian«

*„Der Tod ist mein Lebensthema. Mit zwölf wurde mir schlagartig bewusst, dass auch ich sterben muss. Es packte mich eine unfassbare Angst, abends ins Bett zu gehen, aus Sorge, morgens nicht mehr aufzuwachen.“*

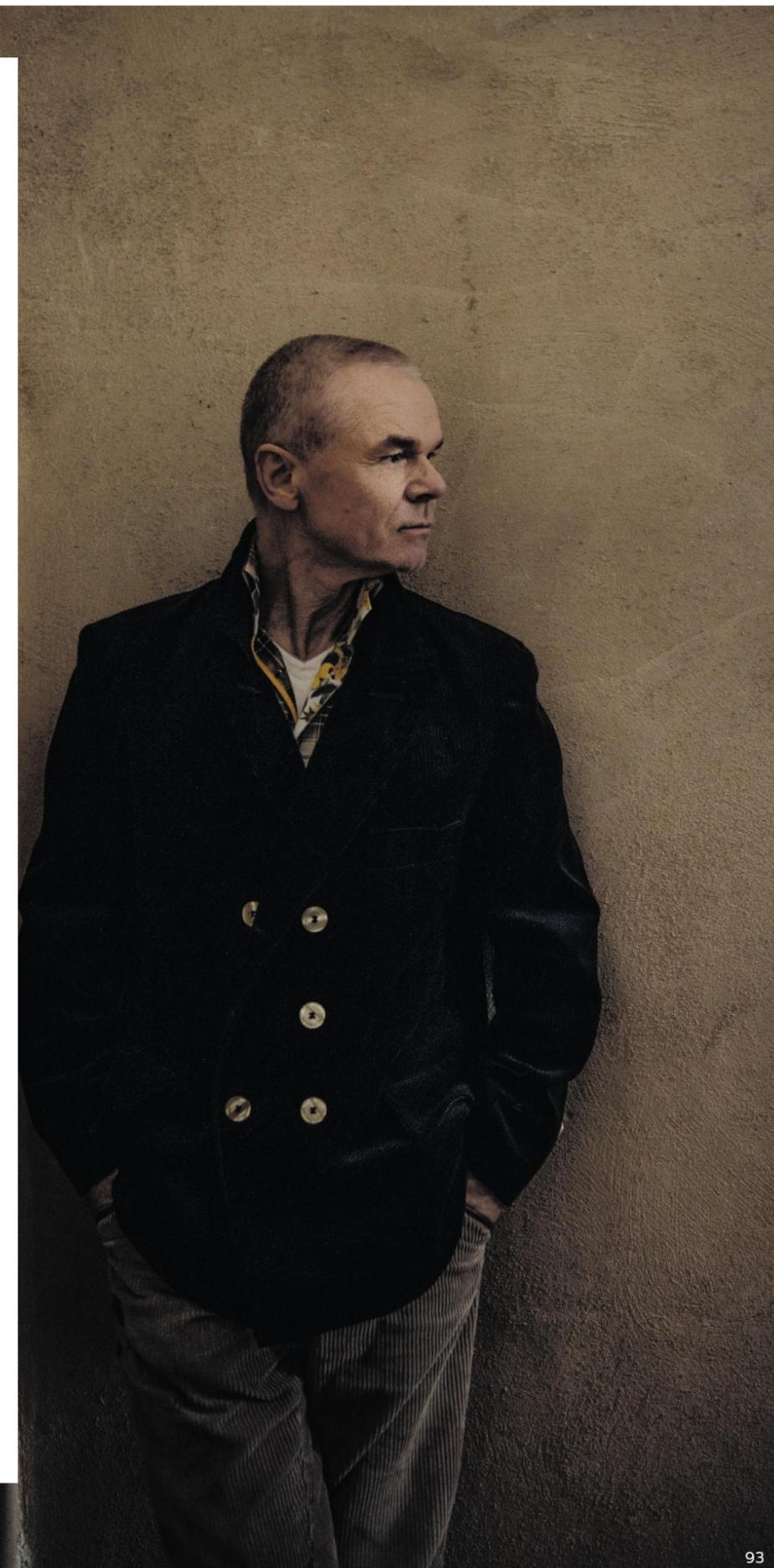
*Mit 15 Jahren fand ich zum christlichen Glauben, der hatte etwas Tröstliches. Fast hätte ich Theologie studiert, doch mein Philosophielehrer berichtete mir von den Kritikern des Christentums, Feuerbach und Nietzsche. Ich las ihre Werke, und binnen weniger Monate zerbröselte das Fundament meines Glaubens. Danach brach die Angst vor dem Tod wieder hervor. Die Angst vor dem Schwarz nach dem letzten Atemzug und der endgültigen Vernichtung meiner Individualität.*

*Auch in meiner Sendung wurde ich ständig mit dem Thema Tod konfrontiert. Ich erinnere mich an eine Frau, die aus dem Hospiz anrief, schwerst an Krebs erkrankt. Ihr blieb nur kurze Zeit. Eine eloquente, taffe Frau, 41 Jahre, mit einer beachtlichen Karriere in einem Dax-Unternehmen. Sie hatte alles dieser Karriere untergeordnet, keine Kinder, nie eine große Liebe. Sie hatte sogar ihre sterbende Mutter allein gelassen, um auf einen Geschäfts Termin zu fliegen. Sie sagte: „Domian, ich muss mir eingestehen, dass ich falsch gelebt habe.“*

*Ich konnte ihr Leben nicht schönreden. Ich sagte, dass ich es auch so sehe, dass sie falsch gelebt hat, aber dass ich höchsten Respekt davor habe, dass sie jetzt dieses Resümee zieht und ausspricht. Dazu gehören Größe und Mut.*

*Vor 16 Jahren fing ich an, mich mit dem Zen-Buddhismus zu beschäftigen. Damit begann meine Aussöhnung mit dem Tod. Der Zen sagt: „Die einzige Realität, die der Mensch hat, ist der Moment.“ Die unbedingte Wertschätzung dessen, was jetzt ist, ist eine wunderbare Art, sich mit dem Tod zu versöhnen.*

*Heute habe ich keine Angst mehr vor dem eigenen Tod, nur noch vor dem leidvollen Sterben.“*



## »Alle in diesem Raum werden sterben«

CAITLIN DOUGHTY

zwischen Frauen in schwarzer Kleidung, mit gebleichten und gefärbten Haaren. Totenköpfe als Ohrringe, Totenköpfe auf Federmäppchen und Schals. Eine kleine Frau trägt ein pinkfarbenes Kleid, das den Blick auf ihren Rücken und ein großes Totenkopf-Tattoo freigibt. Eine andere ein T-Shirt: *I put the fun in funerals.*

Ich lerne viel in diesen drei Tagen. Wie Menschen in den Stunden, den Tagen nach ihrem Tod aussehen. Dass Bestatter Verstorbene eine Art Kontaktlinsen mit Widerhaken einsetzen, damit sich die Augen nicht wieder öffnen. Und ich lerne, warum ich all das vorher nicht gewusst habe, wie der Tod aus unserer Mitte verschwunden ist.

Im Mittelalter starben vor allem die Ärmsten in Krankenhäusern. Jene, die niemanden hatten. Man erwartete den Tod zu Hause, und er war eine so öffentliche Angelegenheit, dass sogar Leute von der Straße hereindrängten, um ihm beizuwohnen. Noch in der Neuzeit waren Hinrichtungen ein Spektakel, ebenso wie die ersten anatomischen Untersuchungen. Man unternahm Ausflüge in die neuen öffentlichen Leichenhallen, um die Mordopfer der vergangenen Nacht zu bestaunen.

Erst Mitte des 19. Jahrhunderts begann der Rückzug des Todes aus dem Leben. Henker verrieten ihre Arbeit hinter Gefängnismauern, Ärzte ihre Sektionen in Anatomiesälen. Der Anblick nackter Leichen galt plötzlich als unschicklich, vor allem für Frauen.

Etwa zur gleichen Zeit wurde der tote Mensch zu etwas Schmutzigem, etwas Gefährlichem, das man am besten den Profis überließ. Er wartete nicht mehr zu Hause darauf, zum Friedhof gebracht zu werden: In den Städten wurde die Aufbahrung in neuen, als hygienischer geltenden Leichenhallen zur Vorschrift, so in München 1862.

Auf dem Land hielten sich die Traditionen meist länger, bis ins 20. Jahrhundert hinein. Dort wuschen noch immer die Frauen der Familie oder der Nachbarschaft die Toten und zogen sie an. Sie nähten die Leichentücher, sie wussten, dass ein Toter manchmal seufzt, wenn man ihn auf die Seite dreht – weil die letzte Luft aus seinen Lungen entweicht.

Aber dieses Wissen verschwand, je weniger Menschen zu Hause starben. Je besser die Ärzte darin wurden, Leben zu verlängern, desto mehr zog der Tod ins Krankenhaus um, bis heute. Die meisten US-Amerikaner, Deutschen, Briten wünschen sich, daheim zu sterben. Und nur wenige tun es.

Viele von uns leben nicht dort, wo sie aufgewachsen sind. Welche Nachbarin im Mietshaus

würde unseren Leichnam waschen? Die anonymen Urnenfelder auf den Friedhöfen wachsen, und Bestatter machen immer häufiger einen „einfachen Abtrag“ – eine Beisetzung ohne Feier.

Das Unbehagen daran ist nicht neu. Bereits vor 50 Jahren nahm die moderne Hospizbewegung in England ihren Anfang, die Menschen einen würdevollen Tod abseits der Krankenhäuser ermöglichen wollte.

Die Death-Positive-Bewegung aber will mehr, als nur die Palliativmedizin zu verbessern. Ihr geht es nicht nur um die letzten Jahre. Sondern auch um die ganze Zeit davor.

**E**INE DER GRÜNDERINNEN ist Caitlin Doughty, eine 1,86 Meter große amerikanische Bestatterin mit schwarzem Pony. „Alle in diesem Raum werden sterben“, begrüßt sie uns und lächelt. Hat sie Angst vor dem Tod? Ja, manchmal. Und was tut sie dann? Sie denkt an das Schlimmste. Sie stellt sich vor, wie sie eine Diagnose erhält, wie sie stirbt, wie sich ihr Körper verändert, verwest. Klingt gruselig. Paradoxe Weise könnte es eines der wirksamsten Mittel gegen Todesangst sein.

Einige tibetische Buddhisten meditieren täglich über den eigenen Tod. Italienische Nonnen setzten im 17. Jahrhundert ihre toten, langsam vergehenden Schwestern auf steinerne Sitze und feierten vor ihnen ihre Messen.

In der Kathedrale von Winchester liegt ein Bischof begraben, unter seinem Ebenbild aus Stein. Es zeigt ihn als ausgemergelten Leichnam und wurde zu seinen Lebzeiten geschaffen: Mindestens 15 Jahre lang ist er täglich an ihm vorbeigegangen. Wahrscheinlich hat ihm dieser Anblick keine Angst gemacht, sondern sie ihm genommen.

Am letzten Abend der Konferenz liege ich im Hotel in der Badewanne. Ich denke an die Fotos von Menschen, die so dagelegen haben wie ich jetzt. Auf dem Rücken, nackt. Nur tot. Ich stelle mir mich selbst vor, als Leiche. Vielleicht hilft es, vielleicht mangelt es mir an Fantasie. Angst habe ich jedenfalls nicht.

Ich ziehe den Bademantel an und stelle mich meinem Leben. Speyers Fragebogen, erste Aufgabe. „Zeichne eine gerade Linie, markiere das eine Ende mit 0 für deine Geburt, das andere mit dem Alter, das du jetzt hast. Markiere alle wichtigen Ereignisse und Phasen deines Lebens.“

Ich zeichne die Trennung meiner Eltern ein, mein erstes Praktikum bei einer Zeitung, den Beginn meines Studiums, die Geburten meiner



**Adela Florow,**  
56, Schauspielerin in München, spielt für Ärzte in der Ausbildung krebserkrankte Patienten

„Meine Rolle ist die einer Geschäftsfrau und Mutter, die an Bauchspeicheldrüsenkrebs erkrankt ist. Im Gespräch offenbart ihr der Arzt, dass sie einen Tumor hat und der ihr Todesurteil ist. Die Rolle einer Totkranken kann man nicht recherchieren, man muss sie fühlen. Die einzige Vorbereitung auf die Rolle findet in meinem Kopf statt: Ich stelle mir vor, wie es ist, wenn mir jemand diese Diagnose mitteilen würde.“

So blöd das klingt, die Rolle macht sehr viel Spaß. Sie ist intensiv und bietet ein großes Reservoir an Gefühlen. Ich spiele Ungläubigkeit, Verzweiflung, Wut, die letzte Hoffnung: Was kann ich tun, um die Zeit auf der Erde zu verlängern? Ich frage: Wie lange habe ich noch?

Manchmal steigere ich mich in den Gedanken rein, dass mein Kind in einem halben Jahr Geburtstag hat. Werde ich den erleben? Für mich ist das der härteste Teil des Spiels. Ich stelle mir vor, wie es wäre, wenn ich meinen eigenen Sohn nicht mehr sehen würde, wenn ich nicht mehr erleben würde, ob er heiratet. Oft muss ich dann wirklich weinen. In dem Moment spüre ich echte Trauer und Verzweiflung.

Es ist eine komplexe Rolle, ich muss mein Innerstes nach außen kehren. Das ist belastend. Auf dem Nachhauseweg bin ich meist geschlauchter als nach zweieinhalb Stunden auf einer Theaterbühne.“



**Ekkehard Knopke,**  
30, wissenschaftlicher Mitarbeiter,  
promoviert in Weimar über das  
Bestattungswesen

*„Ich machte ein sechsmonatiges Praktikum bei einem Bestatter, wollte praktisch verstehen, was auf dem letzten Weg eines Menschen passiert.“*

*Was ich dort gesehen habe, hat bis heute Einfluss auf mein Leben. Dinge, die mich zuvor gestresst haben – Fristen, Termine –, sehe ich heute gelassener. Ich versuche jeden Tag so zu beenden, dass ich ein gutes Gefühl habe. Dass ich dafür einstehen kann, wie ich an dem Tag gehandelt habe. Aus Konflikten versuche ich so hervorzugehen, dass ich mir sicher bin, ich würde keine Reue spüren, wenn ich plötzlich sterben würde. Das hat sich bei mir zu einer Haltung entwickelt.“*

Kinder, meine Arbeitsstellen. Es sieht ein bisschen aus wie ein Lebenslauf. Ich trage meinen ersten Kuss ein. Der Typ war ein Idiot, und auf meinem Sterbebett muss ich hoffentlich nicht daran denken, aber irgendwie muss ich die Aufgabe ein bisschen persönlicher hinbekommen.

Jetzt die Fragen. „Was waren deine Träume als Kind, Jugendlicher oder später im Leben?“

Kinderbücher schreiben, notiere ich, Journalistin werden, Kinder haben, mit anderen Familien in einem großen Haus wohnen, mit meiner Familie im Ausland leben.

Dann lösche ich das Licht. Den Rest, denke ich, mache ich dann morgen im Zug nach London. Ich hasse Hausaufgaben.

„Beim Death Café hält man einen Zeh ins Wasser“, sagt Josefine Speyer am nächsten Tag. „Beim Lebensbilanz-Workshop nimmt man ein Vollbad.“ Wir sitzen, wie versprochen, vor ihrem großen Kamin. Hier war ihr Mann aufgebahrt, vor 16 Jahren, nachdem er bei einem Autounfall gestorben war. Was das Sterben betrifft, ist Josefine Speyer keine Theoretikerin.

Sie holt ihre eigenen Zeitleisten heraus, sie hat mehrere, und sie sind viel detaillierter als meine. Sie gibt mir zwei Blatt Tonpapier, zusammengeklebt und bereits beschriftet mit einer Jahreslinie, in Fünferschritten durchnummeriert bis 45, danach geht es 20 Zentimeter weiter bis zum Rand. Mein Leben.

Ich übertrage meine Skizze von gestern Abend. Dann gibt Speyer mir zwei Buntstifte. Rot für die glücklichen Momente meines Lebens. Blau für Zeiten, in denen ich unglücklich war oder in denen ich viel kämpfen musste.

Es ist nicht so, dass ich noch nie über mein Leben nachgedacht hätte. Aber nicht schriftlich. Und nicht, während mir jemand dabei zusieht.

Die ersten Jahre male ich rot. Das Blau fängt an, als meine Eltern sich trennen.

Als ich Speyer in Cambridge kennenlernte, verlor sie nicht viel Zeit mit Smalltalk. Wer mich pflegen würde, wenn ich sterben müsste, wollte sie wissen. „Mein Mann“, antwortete ich und dachte, dass eigentlich ich die Fragen stelle.

Nicht in dieser Geschichte. Auch jetzt bohrt sie nach. Freundlich, aber nicht so, dass ich mich vor Antworten drücken könnte. „Viele Umzüge“, schreibe ich über meine Lebenslinie, „Mobbing“.

Dann nehme ich den roten Stift und markiere das Jahr 1996: Austauschjahr in den USA. Dass es ein gutes Jahr war, wusste ich. Als Wendepunkt in meinem Leben erkenne ich es erst jetzt, als es den Anfang macht für viele Zentimeter rote Farbe. Rot, bis mein Schwiegervater stirbt. Dann wird es

eine Zeit lang blau, und wieder merke ich erst beim Malen, wie lange diese Zeit dauerte.

Dass ich meinen letzten Job kündigte: rot. Der Tod meines Hundes: blau.

Wir kehren zum Fragebogen zurück. Wie viele Träume erfüllt?

Zwei von fünf, sage ich.

Was hat jetzt gerade in deinem Leben Vorrang?

Meine Kinder, meine Arbeit, die Gemeinschaft.

Gibt es offene emotionale Fragen, um die du dich nicht gekümmert hast?

Ich blicke auf die blaue Fläche auf meinem Lebensstrahl.

Meine Kindheit, sage ich.

„Was würdest du deiner Tochter sagen, wenn du ihr etwas mitgeben solltest, das du im Leben gelernt hast?“

Ich denke an mein ältestes Kind, am Anfang der Pubertät, ziemlich viel ist gerade ziemlich peinlich.

„Es ist besser, sich zu blamieren, als Angst zu haben“, sage ich und denke: nicht schlecht. Bis zu meinem Sterbebett in hoffentlich frühestens 50 Jahren fällt mir vielleicht noch etwas Weiseres ein, aber für jetzt: nicht schlecht.

Vier Stunden haben wir vor dem Kamin gesessen. Ich sei stark, sagt Josefine Speyer, schließlich hätte ich das Blau im Leben zu Rot umgedreht.

Ich weiß nicht, ob mir das beim Sterben helfen wird, aber für heute fühlt es sich gut an. Auf den Fragebogen schreibe ich unter die Frage: Insgesamt, wenn du auf dein Leben zurückblickst, war es ein gutes Leben?

Ja.

Abends sitze ich auf meinem Bett in Speyers Gästezimmer. Ich bin erschöpft. Als ich mit dieser Geschichte anfang, dachte ich noch, ich käme mit ein paar Atemübungen davon. Vor meinem Fenster bewegt sich ein streitendes Paar die Straße entlang. Der Mann murmelt, ich kann nur die Frau verstehen. „Darf ich etwa keine Gefühle haben?“, schreit sie, immer wieder. „Darf ich etwa keine Gefühle haben?“

**Z**

ZWISCHEN MEINEM BESUCH in Cambridge und der Konferenz in Winchester hat ein Bekannter eine potenziell tödliche Diagnose erhalten. Dieser immer fröhliche Mann könnte sterben, noch ehe diese Geschichte erscheint. Gerade als ich dachte, ich hätte einen entspannten Umgang mit dem Tod gefunden, sitzt hinter meinem Bauchnabel ein kleiner, harter Ball: Angst.

»Wenn du auf dein Leben zurückblickst – war es ein gutes Leben?«

JOSEFINE SPEYER



**Nina Schmid,**  
44, Mitgründerin der Marke  
Street Philosophy

*„Als meine erste Tochter geboren wurde, war ich 30. Mit dem Entstehen dieses Lebens, diesem kostbaren Geschenk, kam eine furchtbare Angst vor dem Tod.“*

*Vorher hatte ich nie Angst gehabt, dass mir etwas passieren könnte, ich war abenteuerlustig, bin sogar zum Bungee-Jumping gewesen. In der Verantwortung für ein anderes Menschenleben habe ich mich zum ersten Mal mit der Möglichkeit des Todes konfrontiert gesehen. Plötzlich hatte ich eine irrealer Angst, dass ich in das Zimmer komme, und mein Kind schläft nicht etwa, sondern ist gestorben.*

*Dieses Gefühl hielt an, bis ich das Buch einer Hebamme las. Sie schrieb: ‚Mit dem Entstehen des Lebens entsteht auch die Möglichkeit des Todes.‘ Diese Klarheit, dass der Tod immer zum Leben gehört, hat mir Frieden und Ruhe gebracht.*

*Ich habe den Eindruck, dass der Tod heute kein Tabu mehr ist. Ständig bekommt man gesagt, man solle leben, als ob es der letzte Tag wäre. Aber wenn ich jedes Mal, wenn ich meine Kinder verabschiede, denken würde: schnell noch ein Kuss, denn es kann sein, dass ich sie zum letzten Mal sehe – dann bekommt die Situation eine Dramatik, die im normalen, freudvollen Leben nichts zu suchen hat. Ich möchte meine Kinder in Freude entlassen, in dem Vertrauen darauf, dass das Leben weitergeht. Man sollte so leben, dass man jeden Tag dem Leben die richtige Ehre erweist.“*



**Jörg Pilawa,**  
52, Fernsehmoderator

„Mein ältester Sohn ist jetzt 20, er strampelt sich gerade von seinen Eltern frei. Ich habe zu ihm gesagt: ‚Als ich so alt war wie du, war mein Vater schon tot.‘

Mein Vater hatte einen Gehirntumor, der sich veränderte, als ich 16, 17 Jahre alt war. Mein Vater wurde operiert, danach war er symptomfrei. Meine Mutter, meine Schwester und ich aber wussten, dass der Tumor wiederkommen würde. Dass er nicht erneut behandelbar war. Und dass mein Vater dann sterben würde.

Mein Vater wusste das nicht.

Er durfte es nicht wissen. Der Neurochirurg sagte uns damals: ‚Wenn ein Patient das weiß, beschleunigt das das Wachstum und verkürzt damit das Leben. Gönnen Sie ihm einfach die sechs, zwölf oder vielleicht auch 24 Monate, die es noch gut geht.‘

Ich habe gelernt, über den Tod zu sprechen, ich habe gelernt, meinen Blick nach vorn auf das Ende zu richten und nach hinten auf mein Leben. Warum hilft das alles nicht, wenn der Tod wirklich im Raum steht?

„Im Grunde glaubt niemand an seinen eigenen Tod“, schrieb vor mehr als 100 Jahren Sigmund Freud. Wir können uns zwar intellektuell mit unserem Ende beschäftigen, tief drinnen aber halten wir uns für unsterblich. Es braucht einen starken Stoß, um diesen Selbstbetrug zu erschüttern. Ein geliebter Mensch stirbt, ein Freund erhält eine schwere Diagnose.

Dann schlägt der Tod kurz eine Bresche in das Bollwerk, das nicht nur wir, sondern unsere ganze Art über Jahrtausende hinweg aufgebaut hat. Die Furcht vor dem Sterben ist menschlich.

Und die Verteidigungsanlagen, die wir dagegen errichten, sind es auch.

Wohl niemand hat sich intensiver damit beschäftigt als drei amerikanische Sozialpsychologen. Jeff Greenberg, Sheldon Solomon und Tom Pyszczynski forschen seit den 1980er Jahren an etwas, das sie „Terror Management Theory“ nennen. Woher rührt unsere Angst vor dem Tod? Wie wirkt sie sich auf unser Leben aus? Und wie halten wir sie in Schach?

Wir reagieren wie alle Tiere, wenn wir in Todesgefahr sind: Wir erstarren, wir fliehen oder wir kämpfen. Als einzige Wesen aber wissen wir, auch wenn niemand uns bedroht, dass wir eines Tages sterben werden. Darauf gibt es eigentlich nur eine vernünftige Reaktion: furchtbare Angst, *terror*.

**D**

DIE ANGST VOR DEM TOD ist das Erbe unserer Spezies. Eine der ältesten Geschichten handelt von ihr. Keilschrift auf Tontafeln überliefert die mehr als 3000 Jahre alte Geschichte vom jungen König Gilgamesch. Als sein bester Freund stirbt, weint er: „Todesfurcht überkam mich, nun lauf ich herum in der Steppe.“

Gilgamesch macht sich auf, Unsterblichkeit zu finden, und als es ihm nicht gelingt, beschließt er, solcherlei Taten zu begehen, dass sein Name niemals vergessen wird. Er betreibt, in den Worten der Sozialpsychologie, Terror-Management.

Vor allem zwei Dinge stehen zwischen uns und der nackten Furcht, sagen die drei Forscher: Gruppenzugehörigkeit und Selbstwertgefühl.

»Im Grunde glaubt niemand an seinen eigenen Tod«

SIGMUND FREUD

Ich war in der Pubertät, eine Zeit, in der man normalerweise weg von zu Hause und eigene Wege gehen will, vielleicht auch den Eltern zeigen, dass aus dir etwas ganz anderes wird, als sie dachten.

Diese Reibungsmomente konnte ich mir nicht erlauben. In die erste Studenten-WG ziehen, Party machen kam bei mir nicht vor. Ich konnte nicht mit meinem Vater diskutieren, ob ich lieber eine Banklehre mache, ein Medizinstudium durchziehe oder doch zum Radio gehe. Ich trug erst die Verantwortung, für meinen Vater da zu sein. Und später, als mein Vater starb, für meine Mutter.

Heute, 30 Jahre später, kann ich sagen, dass es für mich das Wichtigste war, den Tod so nah erleben zu dürfen. Es war die intensivste Zeit meines Lebens.

Ich habe viel mit meinem Vater gesprochen. Er war Jahrgang 1924, als Sanitäter im Krieg, er musste sein Leben neu aufbauen, trug eine große Verantwortung

gegenüber seiner Familie. Das hatte mich vorher nie interessiert, plötzlich hatte ich das dringende Gefühl, alles wissen zu müssen. Ich empfinde es bis heute als Geschenk, dass ich diese Gespräche führen durfte.

Die letzten Jahre mit ihm haben wir genossen, wohl wissend, dass der Krebs wiederkommen würde. Ich habe wenig mit Freunden unternommen. Wir lebten intensiv mit der Familie, fuhren in den Urlaub, machten gemeinsam Sport. Wir guckten nicht aufs Ende, nur auf den Moment. Das letzte Jahr pflegten wir ihn zu Hause. Ich erlebte meinen Vater bis zum letzten Atemzug. Das hat mich geprägt.

Mein Vater hat sein Leben lang nach der Prämisse gelebt: Ich möchte, dass es der Familie gut geht. Seine eigenen Wünsche und Träume hat er aufgeschoben. ‚Das mache ich, wenn ich pensioniert bin‘, sagte er. Er ging früh in Rente, ist dann aber krank geworden. Er hatte keine Chance, seine Träume zu verwirklichen.

Meiner eigenen Familie habe ich gesagt: ‚Es gibt ein schönes Leben vor dem Tod, lasst uns versuchen, unsere Wünsche und unsere Träume danach auszurichten.‘

2006 hatte ich die erfolgreichste Fernsehsendung am Vorabend, ich verdiente gut. Dann zog ich mich raus. Neun Monate reiste ich mit meiner Familie um die Welt. Wir lebten in einem Wohnmobil in Neuseeland, reisten durch Kanada. Das hat uns eng zusammengebracht.

Diese Entscheidung hätte ich nicht getroffen, wenn ich das Sterben meines Vaters nicht miterlebt hätte. Es hat mir die Angst vor wichtigen Entscheidungen genommen, die Angst vor Problemen im Job, vor Publikum.

Es hat viel relativiert.

Einmal im Jahr fahre ich mit meiner Familie zum Grab meines Vaters. Ich rede viel über ihn. Ich möchte, dass meine Kinder wissen, was diese Erfahrung mit mir gemacht hat.“

**Caroline Kraft, 37, und Susann Brückner, 38, Gründerinnen des Podcasts »endlich. Wir reden über den Tod«**

**Caroline:** „Vor drei Jahren hat sich mein Exfreund das Leben genommen. Ich war ein Dreivierteljahr lang krankgeschrieben, nichts ging mehr. Ich hatte das Gefühl, ich musste neu lernen, zu leben. Ich wusste nicht: Darf ich offen trauern? Darf ich nicht funktionieren?“

Das war alles völlig unbekannt. Tod und Trauer sind ein großes Tabu. Nur Susann traf einen anderen Ton. „Wenn du mit jemandem reden willst, der nicht betroffen schaut, sag Bescheid. Ich habe Erfahrung mit dem Thema“, schrieb sie in einer E-Mail.

Wir trafen uns, redeten, tranken Bier. Ich merkte, dass es auch eine andere Art gab, über den Tod zu reden. Ohne Scheu, direkt, offen. Irgendwie normal.

Ich hatte mich vorher mit dem Tod nie beschäftigt. Plötzlich hatte ich viele Fragen: Was bedeutet es, dass wir leben, dass wir sterben? Die Begegnung mit dem Tod hat mich auf eine Reise geschickt.

Mir wurde klar, dass am Ende des Lebens genau eine Frage eine Rolle spielt: Habe ich richtig gelebt? Richtig heißt für jeden etwas anderes. Furchtlos sterben heißt für mich furchtlos leben.“

**Susann:** „Mein Vater brachte sich um, als ich 19 war. Ich wohnte in einer kleinen Stadt, die Leute dort sprachen plötzlich anders mit mir – viele waren unbeholfen, manche blendeten den Tod aus oder waren übervorsichtig.“

Mit Caro sprach ich erstmals darüber. Ich sagte, dass der Tod scheiße ist. Erst wenn man drüber spricht, kann man herausfinden, was der Tod für einen selbst bedeutet. Das ist auch der Grund, warum wir diesen Podcast machen. Es hilft mir zu wissen, was andere mit dem Thema anfangen.

Ich habe heute keine Angst, zu sterben. Aber ich habe Angst davor, andere Menschen zu verlieren. Die Liebe ist das Heftige am Tod – wenn es sie nicht gäbe, wäre das alles gar nicht so schlimm.“



Wir errichten komplexe Glaubenssysteme, gemeinsame Vorstellungen von Moral, Rituale – eine Mauer gegen den Abgrund. Unsere Weltsicht gibt uns Halt. Dass wir sie mit anderen teilen, verleiht ihr eine Permanenz, die uns vor der Einsicht schützt, dass alles vergänglich ist.

Und wenn wir an diese Vergänglichkeit erinnert werden, dann klammern wir uns umso fester an die Werte unserer Gruppe – das haben Wissenschaftler in Hunderten Experimenten bewiesen.

Umgekehrt verstärkt alles, was unsere Gruppe in Zweifel zieht, unsere Angst vor dem Tod. Und wir reagieren entsprechend aggressiv darauf. Dass jemand nach vollkommen anderen Grundsätzen, nach einem anderen Glauben ein ebenso erfülltes Leben lebt, zeigt, wie fragil unser eigenes Konstrukt ist.

Eines der mächtigsten Konstrukte: Religion.

Verschiedene Studien haben gezeigt, dass der Glaube an ein Leben nach dem Tod oder daran, dass Gott einem vergeben hat, die Angst vor dem Sterben signifikant mindert. Eine Untersuchung von knapp 3000 US-Amerikanern ergab, dass der Einfluss religiöser Hoffnung ab einem Alter von 40 Jahren zunimmt.

Grob gesagt: je älter der Mensch, desto größer die Hoffnung, die er aus seinem Glauben zieht, und desto geringer seine Angst vor dem Tod.

Ich bin bald 40. Aber ich bin nicht religiös. Muss ich also in Furcht leben?

Zum Glück, sagen die Theoretiker des Terror-Managements, gibt es außer der Gruppenzugehörigkeit eine zweite Sache, die uns vor der Todesangst schützt.

Menschen, denen gesagt wird, sie hätten in einem Test außergewöhnlich gut abgeschnitten, haben danach weniger Angst vor angekündigten Stromschlägen als die Kontrollgruppe. Unser Selbstwertgefühl hilft uns dabei, uns als wichtige, bleibende Person zu verstehen – und nicht als flüchtige Existenz.

Menschen können nicht dauerhaft ihren Frieden mit dem Tod machen, sagen die Sozialpsychologen, ohne irgendeine Form von Transzendenz. Ein Gefühl von Sinn, der über unser kurzes Leben hinausgeht. Sie haben fünf Möglichkeiten identifiziert: Wir können diesen Sinn aus unserem Glauben ziehen oder aus unseren Kindern, dem Wissen, dass etwas von uns weiterlebt. Wir können uns eins mit der Natur fühlen, wir können mit Drogen oder Meditation ein anderes Bewusstsein

entwickeln. Oder wir können etwas schaffen, von dem wir annehmen, dass es bleibt. Erfindungen, Entdeckungen, Gemälde, Bücher.

Ich besuche jemanden, der sich mit diesem Streben nach Nachruhm auskennt. Und der zugleich sein Selbstwertgefühl aus derselben Quelle schöpft wie ich: dem Schreiben.

Ein braunes Polohemd, ein kleinkariertes Jackett in gedeckten Brauntönen, eine hellbraune Hose: William Grimes sieht aus wie ein Rentner, der zufällig in das Foyer der besten Zeitung der USA gewandert ist. Fast stimmt das. Wir treffen uns zwei Wochen nach seinem letzten Arbeitstag. Dies ist seitdem sein erster Besuch bei seiner alten Heimat, der „New York Times“.

William Grimes hat im Feuilleton gearbeitet und als Restaurantkritiker. Er weiß, was es heißt, den Tod zu verdrängen: Er musste nach dem 11. September Essen in Manhattan testen, während die Ruinen der Türme schwelten und der Geruch der Toten noch immer in der Luft hing. Die letzten neun Jahre seines Berufslebens hat er Nachrufe geschrieben. Mehr als 150 000 Menschen sterben jeden Tag auf der Welt. Drei bis fünf von ihnen bekommen einen Nachruf in der „New York Times“.

Manche kämpfen dafür, dass ihre Verwandten auf den Seiten der Zeitung erscheinen. Andere wollen bis fast zum letzten Atemzug verhindern, dass über sie nach ihrem Tod geschrieben wird. Beides ist aussichtslos. Es ist in der Nachrufabteilung der „New York Times“ wie im echten Leben: Du kriegst nicht das, was du möchtest.

Und so wie niemand auf seine eigene Beerdigung gehen kann, so bekommt auch niemand seinen Nachruf zu sehen. Fast 2000 berühmte Menschen liegen bereits im Archiv, ihr Leben schon erzählt, obwohl es noch nicht zu Ende gelebt ist.

Was ist also mit dem Selbstwertgefühl? Was ist mit diesem Aufbäumen gegen unsere eigene Unwichtigkeit?

Wenn man ständig über Nobelpreisträger schreibe, sagt Grimes, frage man sich schon gelegentlich, wie sich das eigene Leben daran messen kann.

„Ich habe ein paar Bücher geschrieben, ich hab auch noch eins in mir. Es ist natürlich lächerlich, sich damit zu vergleichen. Aber dennoch: Habe ich genug gemacht? Ich habe jetzt weniger Zeit.“

Er zitiert den englischen Poeten John Keats, auf dessen Grab der Satz steht: „Hier liegt einer, dessen Name in Wasser geschrieben war.“ Grimes beugt sich vor. „Einer der größten Dichter aller Zeiten, und er dachte, er hätte nichts geleistet.“

»Todesfurcht überkam mich, nun lauf ich herum in der Steppe«

GILGAMESCH

Man möchte ihn zurückbringen und ihm sagen: Niemand konnte es mit dir aufnehmen.“

Und William Grimes? „Ich war objektiv erfolgreich“, sagt er. „Ich habe nicht für irgendein kleines Provinzblatt in Ohio geschrieben.“

Ganz kurz erlaubt er sich, sich zurückzulehnen, verschränkt die Hände hinter dem Kopf – und nimmt sie sofort wieder herunter, als habe er sich ertappt bei einer allzu stolzen Geste. Er weiß nicht, ob er selbst es auf die Nachrufseite der „New York Times“ schaffen wird.

Aber wenn sie über ihn schreiben, sagt er, dann werden sie sicher mit dem Huhn anfangen: „Einer meiner erfolgreichsten Artikel. Eine zweiteilige Geschichte über ein schwarzes Huhn, das eines Tages in meinem Hinterhof in Queens erschien. Leute schickten mir Briefe, Fotoalben, Kunstprojekte.“ Er schweigt kurz. „Es war ein wunderschönes Huhn.“

Aber hat er als junger Mann davon geträumt, mit einem Artikel über ein herrenloses Huhn berühmt zu werden? „Das ist in Ordnung“, sagt William Grimes. Wenn er eines gelernt hat bei den Nachrufen, ist es das: Niemand kann kontrollieren, wofür er in Erinnerung bleiben wird. Wir können nur versuchen, es so gut wie möglich zu machen, um vor uns selbst zu bestehen.

**S** „SAGT ALLE: TODESKLASSE!“, ruft Norma Bowe und hält ihr Handy hoch. „Todesklasse!“, rufen die jungen Frauen und Männer. Sie stehen auf einem Grabmal in New Jersey, einem in Beton gegossenen Mercedes.

Seit 15 Jahren beginnt hier jedes Semester eine Schnitzeljagd über den Friedhof, angefangen bei 1) Findet einen Grabstein mit dem Bild des Verstorbenen. Teil eines Seminars, das offiziell „Tod, nüchtern betrachtet“ heißt und inoffiziell „Todesklasse“. Die Warteliste ist lang, das Seminar auf drei Jahre ausgebucht.

Nach zwei Stunden sammelt sich die Gruppe an einem Grab. Es birgt die Antwort auf Aufgabe 19: Findet wahre Liebe.

„Wir haben am 1. Oktober 1950 geheiratet. Ich war 17 Jahre alt, du warst 18. Ich habe dich damals geliebt – 52 Jahre später liebe ich dich immer noch mehr. Ich werde dich nie vergessen, Edith. Wenn ich es noch einmal tun müsste – ich würde nichts ändern. LEO.“

„Sie haben an meinem Geburtstag geheiratet“, sagt eine Studentin. Und eine andere: „Also, dieses Grab tut weh.“

Die Dozentin geht mit ihren Gruppen auch zu einem Bestatter, in ein Hospiz, zu einer Obduktion. „Wer immer da auf dem Tisch liegt“, sagt Bowe, „war am Abend vorher noch am Leben. Und oft ist er so alt wie meine Studenten.“

Diese Studenten betreiben viel intensiver, womit ich im Vergleich noch nicht einmal richtig angefangen habe: sterben lernen. Sie sind jünger als ich, statistisch noch weiter vom Tod entfernt. Was löst diese Klasse bei ihnen aus?

Norma Bowe sagt, nach dem Seminar änderten viele dieser Mittzwanziger ihr Leben. Sie trennten sich von ihren Partnern, wechselten ihr Studienfach. Oder riefen einfach nur ihre Eltern an.

Sie tun, kurz gesagt, das, was vielen von uns erst dann einfällt, wenn es zu spät ist.

Menschen bereuen stärker das, was sie nicht getan haben, als das, was sie getan haben. Zwischenmenschliche Fehler mehr als andere. Sie bereuen, Träume nicht gelebt und zu oft die Erwartungen anderer erfüllt zu haben.

Reue, sagen Forscherinnen, ist eigentlich eine gute Sache: Sie zeigt uns, was wir in Zukunft besser machen können. Sie treibt uns an. Sie lehrt uns auch, unsere Fehler anzunehmen.

Diese positive Wirkung aber kann sie nur entfalten, wenn wir rechtzeitig auf sie hören. Norma Bowes Studenten haben einen Vorsprung vor den meisten von uns. Und gute Aussichten, ihrem eigenen Tod ausgesöhnt zu begegnen.

**M** MEINE REISE IST ZU ENDE. Habe ich sterben gelernt? Ich bin mir nicht sicher. Ich habe gelernt, dass ich den Tod nicht besser machen kann. Er bleibt eine gottverdammte Schweinerei. Es wird traurig sein, wenn Menschen in meinem Leben sterben. Es wird traurig für die Menschen in meinem Leben sein, wenn ich sterbe. Ich kann auf einen guten Tod hoffen. Ich habe eine Patientenverfügung gemacht und festgelegt, wie ich begraben werden möchte.

Aber falls mir morgen ein Arzt sagt, dass ich sterben muss, werde ich genauso angststarr sein wie als Achtjährige abends in meinem Bett. Ich habe gelernt, dass auch das menschlich ist. Ich habe gelernt, darüber zu sprechen, und gelernt, dass ich nicht allein bin damit.

Und sogar, dass diese Angst einen Sinn haben kann: Sie treibt mich, mein Leben zu leben. Ich denke es inzwischen vom Ende her, wenigstens

»Hier liegt einer, dessen Name in Wasser geschrieben war«

JOHN KEATS



Lieder wie „We Shall Overcome“, „Born This Way“ oder „Wind of Change“ wurden zu Hymnen der Zeitgeschichte: Sie gaben der Bürgerrechtsbewegung eine Stimme, feierten Gay Pride und zelebrierten das Ende des Kalten Krieges. Sie sind Zeugnisse der Geschichte – und der Macht der Musik.

EINE ACHTTEILIGE SERIE ERZÄHLT  
GESELLSCHAFTLICHE UMBRÜCHE IM  
SPIEGEL DER MUSIK.

Weitere Infos unter: [GEO-TELEVISION.DE](http://GEO-TELEVISION.DE)

**GEO**  
TELEVISION



**Alexandra da Palma Guerreiro,**  
37, Krebsforscherin am Kölner  
Forschungszentrum CECAD

*„Ich glaube, dass meine Arbeit mich in Bezug auf das Sterben optimistischer gemacht hat. Seit fünf Jahren forsche ich zu tödlichen Krankheiten, die mit dem Alter assoziiert werden: Leukämie und Lymphome. Ich sehe die Fortschritte, die hier gemacht werden.“*

*Der Job gibt mir Hoffnung, den Tod in der Zukunft hinauszögern zu können. Unsere Ergebnisse fließen in Studien ein, das ist ein gutes Gefühl.*

*Der Krebs in meiner Familie macht weder vor Männern noch vor Frauen halt. Genetische Veranlagungen bei Krebserkrankungen sind nicht von der Hand zu weisen. Natürlich habe ich manchmal den Gedanken, ob ich auch erkranken könnte. Aber ich versuche, ihn wegzuschieben und mich an der Hoffnung festzuhalten.*

*Mein Mann hat mit dem Rauchen aufgehört. Wir ernähren uns gesund und abwechslungsreich, wir nehmen Nahrungsergänzungsmittel, wir geben uns Mühe, regelmäßig joggen zu gehen, Krafttraining zu machen oder Yoga. Das schenkt uns vielleicht noch ein bisschen Zeit, bis die Medizin so weit ist.“*

gelegentlich. Ich stelle mir die Frage: „Wäre das hier wichtig, wenn ich nächste Woche sterben müsste?“

Zu versuchen, jeden Tag zu leben, als sei er der letzte, heißt nicht: aufstehen, kündigen, One-Way-Ticket nach Neuseeland buchen. William Grimes hat mir von einem Kampfpiloten erzählt, den er interviewt hat. Der im Zweiten Weltkrieg bei jedem Einsatz damit rechnen musste, abgeschossen zu werden, und der jedes Essen, jedes Gespräch, jede Frau so intensiv erlebte wie danach nie wieder. „Aber auf diesem Niveau der Anspannung zu leben“, hat Grimes gesagt, „das ist nicht gesund.“

Er hat recht. Ich darf mich langweilen, ich darf Vokabeln mit meiner Tochter lernen, ich darf das Klo putzen – und trotzdem kann es ein gelungener Tag sein. Wenn ich das Sterben nicht gelernt habe, dann doch zumindest das Leben.

Ich werde meine Hausaufgaben machen. Ich werde meinen Zeitstrahl weiterführen, der nach rechts so angenehm viel Platz hat. Ich werde regelmäßig Bilanz ziehen und die Fragen beantworten, die die Vertreter der Terror-Management-Theorie stellen: Handelst du aus Angst? Treibt dich bloße Verteidigung, oder verfolgst du die Ziele im Leben, die dir wichtig sind? Ich werde weiter mit anderen über den Tod sprechen. Ich werde ihn nicht ignorieren. Sondern ihn anblicken.

Als ich beginne, diese Geschichte aufzuschreiben, nehme ich die Postkarte von der Wand und hänge sie an meine Bürotür. In einer Mittagspause ergänzt ein Witzbold sie. „Fünf Dinge, die ich tun will, bevor ich sterbe. 1. Text fertig machen.“

Offensichtlich jemand, der mein Problem mit Hausaufgaben durchschaut hat. Ich nehme die Karte, ein halbes Jahr nach meinem Besuch in Cambridge, und fülle sie zu Ende aus.

2. ein Buch schreiben,
3. die Kinder groß werden sehen,
4. Australien?
5. leben. 🌍



**GESA GOTTSCHALK** sah auf ihrer Reise viele Friedhöfe – den schönsten in Brooklyn.

**SARAH LEVY** hat ihre Großmütter nach der besten Zeit ihres Lebens gefragt. Beide antworteten: der Anfang einer großen Liebe.

Fotograf **ROMAN PAWLOWSKI** arbeitet an einem Film über Kryonik – und damit auch über die Frage von Leben und Tod.