**Hätt ich doch…**

Viele Schwerkranke oder Sterbende geben uns mehr als wir ihnen. Sie blicken schonungslos und ungeschminkt auf ihr zurückliegendes Leben teils mit Bitterkeit und Trauer oder Humor und Dankbarkeit.

Lebenslügen werden entlarvt, unerfüllte Wünsche geäußert, Beziehungen bedauert, oft alles infrage gestellt.

Was können sie uns lehren? Ich habe gelernt zu leben, die Notbremse zu ziehen und bewusster mit diesem einen Leben umzugehen. **Leben – Lieben – Lachen**

**Leben**

**Den Alltagstrott öfter durchbrechen**

Mal etwas Verrücktes ohne schlechtes Gewissen machen, das gut tut.

**Nicht so viel Zeit für Arbeit und Karriere vergeuden**

Mal nein sagen, wenn einem alles zu viel wird. Geldscheffeln allein macht nicht glücklich. Was macht mich glücklich, was bedeutet Glück für mich? Mutig sein, sich eigenen Ängsten stellen, um Veränderungen herbeizuführen. Es geht nicht immer ohne Trennungen und schmerzhafte Abschiede. Abschiede sind aber auch Neubeginn.

**Wo sind meine Träume hingekommen?**

Wunsch- und Tagträume sind wichtig, das Unterbewusstsein zu reinigen und Hoffnung lebendig zu halten. Freiräume muss man sich schaffen.

**Mein Leben hat doch einen Sinn gehabt**

Jedes Leben, ob kurz oder lang, hat einen Sinn und Bedeutung. Sterbende stellen sich immer wieder die Sinnfrage. Auf der Suche nach dem Sinn müssen wir uns von Klischees verabschieden und uns neuen Herausforderungen stellen, Tag für Tag, Stunde für Stunde.

**Lieben**

**Öfter sagen, wie man den anderen liebt**

Liebe und Zuneigung zu zeigen sowie geheime Wünsche und Gedanken auszusprechen, fällt oft schwer. Die Sehnsucht nach Liebe und Nähe, Geborgenheit und Berührung begleitet jeden von der Geburt bis zum Tod.

Sterbende sehnen sich in den letzten Stunden entweder nach Nähe oder Distanz.

Viele unverheilte Verletzungen kommen wieder hoch und führen zu Belastung und seelischem Schmerz.

Freundschaften und Beziehungen sind wie zarte Pflänzchen und müssen gehegt und gepflegt werden. Manchmal muss man über den berühmten eigenen Schatten springen und einen Anfang machen, will man wieder in Kontakt kommen oder bleiben will, wenn einem der Mensch es wert ist.

**Lieben heißt aber auch, loslassen zu können**

Die Bilanz kann bitter ausfallen, weil Liebe längst verflogen oder nie vorhanden war. Schuldgefühle sind bedrückend. Unausgesprochene Vorwürfe, erlittene Kränkungen, Hassgefühle und Abneigung - all diese negativen Gedanken und Gefühle schleppen wir mit uns herum. Wir sollten uns vorher davon befreien, Schuld hinter uns lassen oder jemanden um Verzeihung bitten.

**Umgekehrt gilt dasselbe für das Danken**

* Danke, dass heute die Sonne scheint und ich lebe.
* Danke für die Zeit mit dir.
* Danke, dass du immer ein offenes Ohr für mich hast.
* Danke für deine Hilfe.
* Danke, dass ich mich gesund und unternehmungslustig fühle.
* Danke, dass du da bist.
* Danke, dass du Verständnis für meine Ideen zeigst.
* Danke für den schönen Sonnenuntergang.
* Danke für den Schlaf und die Träume.

Wofür und wem will man heute danken. Wichtig ist, Dank laut auszusprechen.

**Lachen**

Lachen ist eine wunderbare Möglichkeit, Stress abzubauen. Wenn das nicht gelingt, dann sollte man wenigstens lächeln. Auch Sterbende sind durchaus in der Lage, herzhaft zu lachen.

Man sollte auch öfters mal über sich selbst lachen und nicht alles so ernst nehmen. Wer sein Tun öfters mit Humor betrachtet, der stellt nicht zu viel Anforderungen an sich selbst und übertreibt es nicht mit dem Ehrgeiz.

Mehr Geduld mit sich zu haben und Gelassenheit, Dinge so zu nehmen, wie sie kommen, was wir ohnehin nicht (ver)ändern können, lässt sich von Sterbenden lernen. Wir haben genügend Zeit im Vergleich zu Sterbenden, uns neu zu orientieren und einen Sinn im Leben zu finden.

Der Weg mit den Sterbenden gemeinsam hat die Autorin in ihrem Leben zu Wandel und Veränderungen geführt. Sie kann sehr gut NEIN sagen, achtet auf Grenzen der persönlichen Belastbarkeit, hat sich von einigen Weggefährten getrennt, aber auch genauso viele neue Freundinnen und Freunde gefunden. Sie rät, Dinge in Ruhe und Gelassenheit in Angriff zu nehmen. Sie lässt sich nicht alles gefallen oder diktieren. Der Satz „Das ist halt so, da kann man nichts ändern“ ist aus ihrem Denken verschwunden.

Seit sie die 50 überschritten hat, lebt sie ruhiger und langsamer. Sie versucht, im Einklang mit den Jahreszeiten und der Natur zu leben. Jeder Augenblick der Entspannung wird genutzt und sie kann sich freuen wie ein Kind. Sie versucht, mit offenen Augen durch die Welt zu gehen. Mit ihrem Mann nimmt sie öfter eine Auszeit, reist gern. Ihre Beziehung sei tiefer und inniger geworden. Die Kinder seien aus dem Haus und sie ist stolz und glücklich, wenn sie an sie denkt. Sie versucht, Körper und Geist in Bewegung zu halten. Geht gern ins Theater, beschäftigt sich gern mit etwas Neuem. Die Angst vor Krankheit, Schmerz und Leid ist fast gänzlich aus ihrem Leben verschwunden. Kleinigkeiten nerven sie nicht mehr so wie früher. Sie weiß vor allem: Es ist für Veränderungen, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und Ballast abzuwerfen, nicht zu spät.

In diesem Vermächtnis sind für sie die Verstorbenen nicht umsonst gestorben.

Dieses Buch sei allen lebensmutigen, lebensfrohen Menschen gewidmet, die bereit sind, aus dem Vermächtnis der Sterbenden für sich selbst zu lernen.

**Anleitung zum Lesen**

Das Buch soll in Ruhe und Muße, ohne jeglichen Stress gelesen werden. Es ist wichtig, dass wir die uns noch verbleibende Zeit nutzen und genießen, jeden Tag sollten wir bewusst leben. Vielleicht ist es morgen schon zu spät für vieles, was wir immer auf später verschieben. Man sollte sich fragen, für was man seine Zeit verbraucht.

* Den Großteil meines Tages verbringe ich mit………………………………………………….
* Was möchte ich gerne machen, wenn ich mehr Zeit hätte?
* Was habe ich in meinem Leben bereits versäumt?
* Wem oder Was möchte ich mehr Zeit schenken?
* Was würde ich unbedingt noch erledigen, wenn es „fünf vor zwölf“ wäre?

**Vom schnellen Leben und der Kunst des Verweilens**

Dank der Errungenschaften unserer Zeit hätten wir mehr Zeit für Kunst, Kultur, Pflege von Freundschaften und Entspannung. Doch das Gegenteil ist der Fall. Ein dicht gefüllter Terminkalender ist für viele ein Statussymbol. Wir haben immer mehr Zugänge zur globalisierten Welt mit Milliarden von Reizen und Angeboten. Je mehr wir von der Welt mitbekommen, umso weniger nehmen wir tatsächlich wahr. Unser Kurzzeitgedächtnis ist gerade mal auf 3 Sekunden begrenzt. Nur so kurz kann es Eindrücke speichern bis die Infos verarbeitet werden oder entschwinden.

**Eine Medizin gegen Zeitnot**

Das Tempo des Lebens nimmt stets zu und wir können das nicht aufhalten. Hier einige Beispiele aus der „Zeitapotheke“ des Grazer Volkskundemuseums:

* **Sitzen bleiben**

Statt in der Stadt bummeln zu gehen sollten wir im Park mal auf einer Bank sitzen bleiben. Jede Minute erhöht unsere Entspannung. Wenn Unruhe aufkommt, einfach warten, sie vergeht wieder.

* **Manik**

Oft haben wir es eilig, ohne es wirklich eilig zu haben. Sparen wir die Schnelligkeit für die wenigen wichtigen Angelegenheiten.

* **Diät**

Ein fernsehfreier Tag pro Woche.

* **Nervenmittel**

Lassen wir einmal jemand in einer Warteschlange einen Platz vor. Das stärkt die Nerven.

* **Multitasking**

Vorsicht! Lieber Prioritäten setzen, immer eins nach dem anderen.

* **Im Notfall**

Ordne nach den drei wichtigsten Dingen im Leben. Z.B.

+ Lebenspartner

+ Kinder

+ Beruf

und handle danach.

Es gibt Menschen, die laufen ihr ganzes Leben mit der Stoppuhr umher. Die Verlängerung der Lebenszeit oder das Gefühl, ein erfülltes und sinnvolles Leben geführt zu haben, kann kein Geld der Welt erkaufen.

Diese Erfahrung musste Herr Friedrich, 54 Jahre alt, machen, der über Nacht sich mit Erkrankung und Tod auseinandersetzen musste und sich von ganzem Herzen mehr Zeit gewünscht hätte, um alle Versäumte nachzuholen.

**Vom Schein zum Sein**

**Wo ist das Glück geblieben?**

Schicksalsschläge kommen immer unvorbereitet und treffen uns tief. Sie verändern von einem auf den anderen Tag unser Leben total. Umdenken ist oft nicht ohne weiteres möglich, Veränderungen sind oft nicht herbeizuführen. Sie führen zu radikalen Auseinandersetzungen mit der eigenen Lebensgeschichte. Es fallen Masken. Ämter und Funktionen politischer oder beruflicher Natur sind nicht mehr wichtig. Alles Unechte und Nichtauthentische bröselt von ihnen ab. Hoffnung und Depression wechseln oft ab und ein großer Veränderungswunsch wird verspürt.

Oft werden die Sterbenden auch aggressiv. Es bleibt ein Menschenkind zurück, das genauso nackt und einsam ist, wie als es auf die Welt kam auf dem Weg in ein unbekanntes Land, aus dem noch niemand zurückgekehrt ist, was viel Angst bereitet.

Diese Situation kann aber auch ungeahnte Stärke verleihen und für Zurückbleibende Lehren fürs eigene Leben geben. Kleinigkeiten können für Sterbende große, unverhoffte Glücksmomente bereiten. Zu Veränderungen und Neubeginn ist es nie zu spät. Wenn sie nicht tatsächlich herbeigeführt werden können, kann er wenigstens davon träumen.

**Ich will nicht mehr leben**

Eines Nachts erhielt ich einen Anruf. Es handelte sich um Andreas, einen alten Schulkollegen, der in Honkong bei einer Bank arbeitete. Er hatte bei einem Klassentreffen mitbekommen, das ich in einer Hospiz-Bewegung tätig bin. Er brachte mich dazu, seinem Vater, der einen Herzinfarkt erlitten hatte, einen Besuch abzustatten. Andreas Vater war 54 Jahre alt. Ein Mann, der ein Familienunternehmen mit unendlichem Fleiß auf- und ausgebaut hatte. Auch sonst hatte er diverse Ämter inne.

Herr Friedrich hatte sich aufgeregt, er spürte plötzlich einen starken Schmerz in der Brust, bekam keine Luft mehr, panische Angst und Angstschweiß überzogen ihn. Erst nach einer Weile wurde er von seiner Sekretärin gefunden. Im Krankenhaus wurde er umgehend operiert, bekam mehre Bypässe und Stents.

Im Büro war hellste Aufregung. Herr F. war nur für die Firma da, Workaholic, er hatte keinen in die Unternehmensführung einbezogen. Von seinen beiden Söhnen hielt er nicht viel. Sohn 1 war Banker in Honkong, Sohn 2 Meeresbiologe und in der Arktis unterwegs. Die Ehefrau war eine Charity-Lady. Alles in allem eine Vorzeigefamilie, Vorzeigefirma.

Das Thema Tod gab es für ihn nicht.

Herrn F. Eltern waren bei einem Verkehrsunfall ums Leben gekommen. Er war 17 und musste sich durchboxen.

Ich sprach mit dem Chefarzt. Er schilderte mir, dass Herr F. nicht nur herzkrank sei, sondern dass er Bauchspeicheldrüsenkrebs habe, Tochtergeschwülste in Leber und Lunge seien bereits vorhanden. Eine Operation käme nicht mehr in Frage. Der Chefarzt war froh, überhaupt mit jemandem sprechen zu können, da sonst niemand von der Familie erreichbar. war. Ich bat ihn, wenn Herr F. dies wollte, mich in den nächsten Tagen zu ihm zu lassen.

Bei dieser Gelegenheit lernte ich die Stationsschwester kennen. Aus dieser Begegnung entwickelte sich eine langjährige Freundschaft. Während ihrer Berufstätigkeit kam sie mich alle 14 Tage besuchen. Ich konnte sie durch Zuhören erleichtern und entlasten. So bekam ich einen Einblick in den stressigen, emotionsgeladenen Alltag auf einer Intensivstation.

2 Tage später konnte ich Herrn F. besuchen. Er sollte auf der Intensivstation verbleiben, weil ihm dort eine optimale Schmerztherapie verabreicht werden konnte. Kein schöner Ort mit jemandem ins Gespräch zu kommen. Seither habe ich keine Berührungsängste mehr mit der Intensivmedizin, weiß aber auch, dass ich niemals durch Maschinen und Apparate am Leben erhalten werden will. Ich habe daher schon früh eine Patientenverfügung erlassen.-

Herrn F. Lebensabschnitt auf der Intensivstation dauerte 29 Tage, dann war er tot. Noch viel Zeit Dinge zu besprechen, für Veränderungen allerdings zu wenig. Er wurde immer unglücklicher, weil er sich mit dem so raschen Sterben nicht abfinden konnte. Er versuchte dagegen anzukämpfen. Er war am Ende ein armer, kranker, wenn auch mutiger Ritter von trauriger Gestalt.

Unser 1. Gespräch am 3. Tag lief folgendermaßen ab: Er schaute mich sehr prüfend an, fragte, ob ich Bilanzen lesen und stenografieren könne. Meine negative Antwort schien ihm nicht zu gefallen.

Er: „Sagen Sie meinem Sohn, dass er nicht kommen muss“.

Ich: „Kann ich leider nicht, er ist schon unterwegs nach Hause“.

Er:“ Ein Zuhause, was ist das schon?“

Hier schwang sehr viel Bitterkeit mit. Ich frage ihn, ob ich ihm von Zuhause etwas besorgen solle. Er verneinte. Aber aus dem Unternehmen sollte ich ihm Trudchen, seine Sekretärin, schicken. Sie solle was zu schreiben mitbringen. Trutchen, sei seit vielen Jahren im Betrieb und hätte den Überblick über die Geschäfte.

Ich blieb noch ein wenig bei dem erschöpften Herrn F. Er sagte, dass er nicht mehr leben wolle. Alles solle schnell zu Ende gehen, wenn er schon sterben müsse. Ich gab ihm zu

verstehen, dass ich ihm nur damit behilflich sein könnte, seine Sekretärin zu holen nicht aber beim Sterben. Er wiederum gab mir zu verstehen, dass er weder seine Söhne noch seine Frau sehen will.

Trudchen war ein Geschenk des Himmels. Sie wurde in den nächsten Wochen auch mit viel unsinnigen und unnötigen Arbeiten bedacht, doch führte sie alle gewissenhaft aus. Vormittags las sie ihm die Zeitung vor, nachmittags diktierte er Briefe, die aber schließlich doch nicht abgesandt wurden. Sie wurde zur wichtigsten Bezugsperson und Brücke zum geliebten Unternehmen. Nur war es zu spät, um sinnvolle Schritte für die Zukunft vorzubereiten. Da konnten auch der Notar und der Jurist, die ihn berieten, keine Wunder bewirken.

**Wo ist das Glück geblieben?**

**Tag 9:**

Herr F. war mir unendlich dankbar, dass ich rasch und unbürokratisch geholfen hatte. Andras, sein Sohn, hatte ihn schon mehrere Male besucht. Das schnelle Dahinscheiden hatte ihn und seine Mutter erschreckt und sie wussten nicht mehr ein noch aus. Ich hielt mich von ihnen fern und bewahrte meine Energie für Herrn F. auf. Sein 2. Sohn kam nach dem Begräbnis seines Vaters, was den völlig desolaten Zustand des familiären Netzes wiedergab. Herr F. stellte fest, dass er sein ganzes Leben auf ein kleines Glück gewartet hatte, doch sei er chronisch unglücklich geblieben. Jetzt sei es wohl zu spät, oder? Er wäre zu lange bei seiner Frau geblieben. In den letzten Tagen hätte er oft von Isabelle, seiner ersten, große Liebe geträumt. Irgendwann trennten sich ihre Wege. Als Herr F. zum Studieren in eine andere Stadt zog, heiratete sie zum Trotz einen Lehrer, doch sei sie von ihm schon lange geschieden. Sie hätten sich vor einigen Jahren zufällig gesehen und wieder aus den Augen verloren. Auf meine Frage, ob er sie nochmal sehen möchte, verneinte er dieses kategorisch.

**Tag 13:**

Durch die Gaben der Medikamente war Her F. nur noch sehr selten bei klarem Verstand. Er frage mich nach meinem Urlaubsziel in diesem Jahr. Nach meiner Antwort führte er aus, dass er nie Urlaub gemacht hätte, obwohl er es längst gebraucht hätte. Den Stress hätte er mit Alkohol kompensiert und war oft sehr nervös und aufbrausend.

Am liebsten wäre er in die Berge gefahren und hätte eine Bergbesteigung unternommen. Vielleicht hätte ihn das glücklich gemacht.

**Tag 17:**

Ich las Herrn F. aus dem Buch Der kleine Prinz vor. Es ging ihm gar nicht gut. Er sagte, dass er keinen einzigen Freund in seinem Leben gehabt hätte, nur Geschäftsfreunde. Er hätte nur notwenige Freundschaften gepflegt. Doch jemand, dem er etwas anvertrauen hätte können, gab es nicht.

Ich frage ihn, ob er mich als Freundin annehmen könne? Er antwortete mit einer Gegenfrage: Ob ich denn die Zeit, die sie mit ihm vergeude, eigentlich bezahlt bekomme. Ich gab ihm zur Antwort, dass alles ehrenamtlich sei, so wie gute Freunde auch in schlechten oder schwierigen Zeiten sich gegenseitig helfen. Dazu braucht man kein Geld.

Am kommenden Tag klebte ein Zettel am Bett. Ich sollte ins Schwesternzimmer kommen. Dort übergab mir Schwester Karla einen riesigen Blumenstrauß von Herrn Friedrich. Für mich das schönste Dankeschön.

**Tag 21**

Es ging unaufhaltsam zu Ende. Er erzählte mir, dass er ständig träume, barfuß über den feuchten Waldboden zu laufen. Ich las ihm langsam eine selbstverfasste Meditation vor, eine Frühlingsreise in einem Heißluftballon. Sie stammt aus meinem Buch „In Würde altern“. Kurz vor dem Ende schlief Herr F. tief, fest, ruhig und entspannt. Er lebte noch eine Woche, gestorben ist er morgens nach einer turbulenten Nacht.

**Fazit**

Die großen Veränderungen brauchen Zeit und Kraft. In den letzten Stunden auf dem Sterbebett ist es für vieles zu spät.

Die Geschichte von Herrn Friedrich lehrt uns folgendes:

1. Die Übergabe des Betriebes hätte längst geregelt werden müssen, ein Nachfolger-/in aufgebaut, bestellt werden und ausgestattet mit den nötigen Befugnissen.
2. Seine ungeliebte Beziehung hätte, auch wenn sie viel Geld gekostet hätte, beendet werden müssen, um somit den Freiraum für eine andere glücklichere Beziehung zu schaffen.
3. Ein Leben ohne Handy, Laptop und Internet geht ohne weiteres.
4. Wenn der Tod anklopft, brauchen wir keine Facebook-Freunde sondern echte Menschen, die uns beistehen.
5. Statt Quantität lieber Qualität in Beziehungen. Beziehungsarbeit muss täglich geleistet werden.
6. Regelmäßig Auszeit nehmen und die Lebensbatterie aufladen.
7. Nicht auf das große Glück warten. Kleine Glücksmomente genießen, sich auch über Nebensächlichkeiten freuen und immer neue Wege gehen.
8. Wer mehr Geld und Ressourcen hat als nötig, sollte diese mit anderen teilen. Das schafft Freude und Freunde und das glückliche Gefühl, etwas Gutes getan zu haben.
9. Es ist nicht alles Gold was glänzt. Wir sollten für uns herausfinden, welche Werte für uns und unser Leben kostbar sind.
10. Auf die eigene Belastbarkeit achten, den Körper in vernünftigem Maß in Schwung halten.
11. Bei wichtigen Entscheidungen mutig sein und auf das „Bauchgefühl“ hören.
12. Es sind nicht immer die anderen Schuld. Beim Sterben wird man auf sich selbst zurückgeworfen und muss mit sich allein und seinem Leben abrechnen.

**Nachbereitung**

Herrn F. Sterben war durch physische Schmerzen und großen Seelenpein geprägt, weil alles zu spät war und keine Vorkehrungen für diesen Fall getroffen worden waren.

Die Firma wurde nach seinem Tod an einen Bestbietenden verkauft, sie wechselte mehrere Male den Besitzer und schlussendlich wurde Insolvenz angemeldet und der Betrieb geschlossen. Was aus der Familie wurde, weiß ich nicht. Andreas hatte sein Erbe in Aktien angelegt und große Gewinne gemacht. Er und seine Familie bewohnten ein schlossähnliches Gebäude mit Grund- und Waldbesitz am Stadtrand. Kürzlich erzählte mir eine Freundin, dass sein Anwesen zum Verkauf stände, weil er es sich nichtmehr leisten könnte. Sein Kommentar: „Wie gewonnen so zerronnen“.

**Abschiedlich leben lernen**

D.h., dass man wesentliche Dinge geordnet zurücklässt, auch für den Fall, dass einem mitten im Leben etwas passiert. In einer letzten Verfügung geht es nicht darum, wem man welche Wertgegenstände und Vermögen hinterlässt, vielmehr darum, wie und wo man beerdigt werden möchte. Gibt es Werte, die man schützen und gut weitergeben möchte, ist eine entsprechende notwendige Verfügung zu machen. Die getroffenen Entscheidungen sollte so oft wie möglich überprüft und ggfs. geändert werden. Abschießlich leben heißt auch, jeden Tag so zu (er)leben, als wäre es der letzte. Wenn alles geregelt ist, können wir leichten Schrittes abtreten und Spuren in den Herzen der Menschen, die es uns und denen wir es wert sind, hinterlassen.

**Wunschkonzert der Geschenkideen**

Ingeborg war noch viel zu jung um zu sterben. Sie hätte gerne noch viel erlebt und erledigt. Schwer kranke Menschen werden oft sehr bescheiden und dankbar für jede schöne und schmerzfreie Stunde. Doch blicken sie auch mit Groll und Bitterkeit auf viele Wünsche zurück, die nicht mehr erfüllt werden können. Die Versehrtheit und eingeschränkte Beweglichkeit verstärken oft das Gefühl von Einsamkeit und Verlassenheit.

Welche großen und kleinen Geschenke würden uns Freude bereiten?

Was wollten wir schon immer einmal sehen oder erkunden, aber bislang war keine Zeit dafür?

Hier eine Liste an Geschenkideen:

* Die nächste Theaterpremiere nicht versäumen.
* Einen Ausflug zu einem netten Berggasthof unternehmen.
* Eine sonntägliche Flussschifffahrt planen.
* Ein Fußballmatch besuchen.
* In einem Blumengeschäft oder einem Gartenbaubeitrieb bunte Blumen und Pflanzen bestaunen und sich daran erfreuen.
* Voll Freude das erste Skiwochenende des Winters genießen.
* An einem verregneten Herbstsonntag brunchen.
* Nach Jahren wieder einmal das Eislaufen probieren.
* Eine interessante Ausstellung im städtischen Museum besuchen.
* Sich still auf eine Bank in der Kirche setzen und über das Leben nachdenken, vielleicht auch ein Gebet sprechen.
* Die Kolleginnen und Kollegen am Arbeitsplatz mit einem selbst gebackenen Kuchen überraschen.
* Ein romantisches Abendessen beim Italiener ums Eck.
* Der Nachbarin ein paar Blumen schenken, einfach so.
* Ein anregendes Gespräch in einem Kaffeehaus führen.
* Durch den Tiergarten schlendern und die Vielfalt der Schöpfung bewundern.
* Einen interessanten Vortrag anhören oder an einer politischen Diskussion teilnehmen.
* Nach einem Gewitter einen Spaziergang machen und die gereinigte Luft tief einatmen.
* Ein Stück Sachertorte mit Schlagobers (ganz ohne schlechtes Gewissen) genießen.
* Sich hinsetzen und einen Brief an einen lieben Menschen schreiben.
* Einen bunten Schal stricken oder ein kleines Geschenk basteln.
* Sich ehrenamtlich engagieren.
* In einem Altenheim oder einem Krankenhaus „Zeit verschenken“ und Menschen besuchen.
* Bunte Ferienprospekte aus dem Reisebüro mit nach Hausse nehmen und an den nächsten Urlaub denken.
* Die Orte der Kindheit mit all ihren herrlichen Gerüchen noch einmal aufsuchen.
* Einen großen alten Baum im Park umarmen.
* Das pinkfarbene T-Shirt kaufen, das sie schon so lange immer wieder in der Auslage bewundert haben.
* Dem Briefträger zur Stärkung eine kleine Tafel Schokolade auf den Postkasten kleben.
* Dem neuen Tag freundlich „Hallo“ sagen.

Es ist nur eine Auswahl. Manchmal ist es zu spät, sich Wünsche zu erfüllen. Zu langes Warten rächt sich. Beginnen wir heute mit unserem Wunschkonzert, oft kostet es kein Geld sondern erfordert nur ein Umdenken und Neubewerten unserer eingefahrenen Verhaltensweisen. Schenken wir uns und anderen Zeit, morgen kann es schon zu spät sein.

**Hochschaubahn der Gefühle**

**Das Schicksal in die eigene Hand nehmen**

Krebserkrankungen haben meist eine lange Vorgeschichte vom ersten, nicht beachteten Symtom über eine langwierige Behandlung bis zu berühmten „Point of no return“. Sie haben oft viele verschiedene Gefühlszustände, z.B. viele Ängste, tiefe Traurigkeit und Einsamkeit, Verzweiflung und Schuldgefühle, Wut, Zorn und Hass, Ärger und Aggressionen, dann wieder Freude über jeden guten und schmerzfreien Tag oder Rückfall in Depressionen und Hoffnungslosigkeit. Besonders quälend ist das „Warum“. Sie ändern dann radikal ihr Leben und treffen oft knallharte Entscheidungen verbunden mit Trennung von Lebensbegleitern.

Bei allen habe ich erlebt, dass sie sich von der Schulmedizin enttäuscht zu rein alternativen Behandlungsmöglichkeiten umschwenkten, die Krankheit oft leugneten oder verdrängten. Für alle gab es einen Zeitpunkt, wo ihnen klar war, dass sie sterben werden. Besonders schmerzhaft war das Zurücklassen geliebter Menschen, vor allem der eigenen Kinder. Kurz vor dem Ende/dem Loslassen flackern noch einmal alle Lebensgeister, vor allem Emotionen hoch. Auch Wutausbrüche und Beschimpfungen, Flüche und Beschuldigungen gehörten dazu. Die Hilflosigkeit führt auch oft zu lautstarkem Aufbegehren. Schlussendlich kehren sie zur Schulmedizin zurück unterstützt durch alternative Methoden.

Emotionale Ausbrüche machen es dem Umfeld und dem Pflegepersonal nicht leicht.

**Nähe spürbar machen**

Sterbende begleiten heißt, Nähe spürbar machen und doch sich von seiner Geschichte abzugrenzen. Hinhören, Einfühlen und Verstehen, nicht in die eigene Vorstellungswelt zurückkehren, sind das Wichtigste. Der Sterbende selbst weiß ganz genau, was er braucht, und nur er handelt. Er benötigt Ruhe und Gelassenheit, Schweigen, Sprache der Gefühle ohne Worte. Das alles muss der Sterbegebleiter aushalten bzw. tun.

Für die Schmerztherapie sind die Ärzte zuständig, für die psychisch-seelischen und sozialen Schmerzen die Begleiter. Die Sterbenden sind aber auch Lehrende für uns.

**Mutig sein und sich etwas zutrauen**

Ingeborg, meine Nachbarin, war unaufdringlich, immer freundlich, hilfsbereit, ein wenig zu verschlossen und zurückhaltend. Wir kannten uns ca. 15 Jahre, bis sie eines Tages bei mir klingelte. Müde, fahl, erschöpft und sehr zerstreut stand sie vor mir. Sie gab vor, Milch zu benötigen, doch dann kam es zu einem Gespräch. Sie offenbarte, dass sie vor wenigen Stunden die Diagnose Brustkrebs erhalten hatte. Sie hatte panische Angst vor der OP und wusste nicht, wie sie es ihren Kindern beibringen sollte. Ihr Mann lebte seit ½ Jahr von ihr getrennt. Ihre Eltern waren auf einer Kreuzfahrt. Unsere Unterredung half ihr sehr.

Nach diesem Ereignis waren wir über Jahre hinweg befreundet und unternahmen gelegentlich etwas gemeinsam. Sie war überzeugt, geheilt zu sein. Ich hatte den Eindruck, dass sie glücklich und zufrieden sei. Doch sprach sie nie über ihre familiäre Situation. Sie hatte ihr Leben völlig umgestellt, wurde Vegetarierin, rauchte nicht mehr, wurde rundlicher und wirkte von außen betrachtet ruhiger. Nur im Nachhinein betrachtet merke ich, dass sie ständig von Angst geplagt war, der Krebs könnte wiederkommen. Irgendwie entfernten wir uns voneinander.

6 Jahre später wurde der Tumor wieder aktiv. Ingeborg verfiel in tiefe Verzweiflung. Die Kinder waren 13 und 15. Wieder OP, Chemo, Bestrahlung. Sie schlug sich wie eine Löwin und wollte unbedingt wieder gesund werden.

Bei meinem Besuch war sie auf 40 kg abgemagert, hatte alle Kraft und Vitalität verloren. Ihr war unentwegt übel. Es fiel mir oft schwer, die Tür zu ihrem Krankenzimmer zu öffnen.

Sie wollte nach Hause. Sie glaubte, dass sie langsam vergiftet würde, wollte sich alternativ behandeln lassen. Man riet ihr dringend davon ab. Die drei Wochen verschiedenster Therapien kosteten sie ein kleines Vermögen. Ihr ganzer Körper war von Metastasen durchsetzt und sie spürte genau wie es um sie stand, auch wenn ihr die Ärzte Hoffnung machten. Sie musste nach dem Fehlschlagen der alternativen Methoden wieder in den städtischen Kliniken aufgenommen werden. Sie war völlig verzweifelt. Sie hätte sich viel früher alternativ behandeln lassen müssen, meinte sie. Es sei für alles nun zu spät. Ich stellte mir während dieser Zeit oft die Frage, wofür es für mich schon zu spät ist und was ich verändern will.

Ingeborgs Tante sorge wieder für die Kinder- wie auch bei der ersten Erkrankung.

Wenn ich an unsere Gespräche zurückdenke, bestehen sie aus drei Teilen.

1. Teil – Ich erzählte und Ingeborg will alles von mir wissen, was im Leben draußen vor sich geht, sie war hungrig nach dem Leben in allen Facetten und Farben.
2. Teil – Sie erzählte mir von ihren Erlebnissen im Krankenhaus. Mit ihrer Psychologin ging sie hart ins Gericht.
3. Teil – Hier erst kam sie auf das Wesentliche, was sie belastete und quälte zu sprechen. Auch familiäre Probleme kamen zur Sprache.

**Zu viele Jahre der Bevormundung und Abhängigkeit**

Ingeborg erzählte von ihrer schwierigen Beziehung zu ihrer Mutter, die alle bevormundet hätte und bei Wiederworten mit Migräne und Depressionen im Bett gelegen hätte. Sie hätte niemals einen Ausflug gemacht. Auch durfte sie niemanden mit nach Hause bringen, daher hätte sie auch keine Freunde gehabt. Ich sei ihre einzige Freundin. Ich wäre wie eine „Klagemauer“ für sie. Da ihre Mutter es praktisch fand, eine Friseuse im Haus zu haben, musste sie diesen Beruf ergreifen, obwohl sie viel lieber etwas anderes im sozialen Bereich erlernt hätte.

Sie musste schon früh im Haushalt helfen, da ihre Mutter aufgrund ihrer Depressionen oft tagelang im Bett verbrachte. Ihr Vater flüchtete ins Gasthaus und kam oft spät und betrunken nach Hause. Ingeborg hatte diese Möglichkeit der Flucht nicht. Sie weiß nicht mehr, was besser war, wenn sich ihre Mutter ins Bett zurückzog oder wach, zornig und aggressiv war und sie oft grundlos schlug.

Ihren Mann Peter hätte auch mehr die Mutter für sie ausgesucht. Für sie war die Heirat eine willkommene Flucht aus ihrem Elternhaus. Liebe wäre es nie so richtig geworden.

Ingeborgs Mutter erlitt nach der 1. Krebsdiagnose ihrer Tochter einen Totalzusammenbruch, kam in die Psychiatrie und wurde gut eingestellt mit Antidepressiva. Doch das Verhältnis zwischen ihr und Ingeborg besserte sich nicht mehr.

Wenn Ingeborg wütend war, suchte sie die Schuld ihrer Erkrankung bei ihrer Mutter und ihrem Mann. Sie hätte sich viel früher abnabeln müssen, ihr Leben in die eigene Hand nehmen sollen.

**Selbstvertrauen der letzten Stunden**

Wenn jemand am Ende immer wieder sagt: „Ich würde alles anders machen, wenn ich das Rad der Zeit zurückdrehen könnte“, stellt sich für mich die Frage, warum erst jetzt. Ingeborg nutzte die ihr verbleibende Zeit und Kraft noch gezielt.

**Fazit**

U.a. verfasste sie mit ihrer verbliebenen Kraft ihre Todesanzeige, bestimmte die Art der Beisetzung: Sie wollte verbrannt werden und die Asche sollte an einem kleinen Bach, wo sie als Kind gespielt hatte, verstreut werden. Die Trauerfeier sollte nicht traurig ausfallen. Wenige Tage vor ihrem Tod versöhnt sich Ingeborg mit ihrem Leben und den Menschen, die sie für ihre Krankheit verantwortlich machte.

Ich verbrachte sehr stille, schweigsame Stunden an ihrem Sterbebett. Ich war einfach da, fragte und sprach nicht viel. An einem Sonntagmorgen starb sie. Sie sei ganz ruhig eingeschlafen wurde mir berichtet.

Ich sah sie mir im Krankenhaus noch einmal an. Sie schien völlig entspannt zu sein. Ich habe noch lange bei ihr gesessen und in Gedanken mit ihr gesprochen. Dann bin ich bedrückt und nachdenklich in den strahlenden Sonnenschein gegangen, wo mir bewusst wurde, wie schön das Leben ist.-

Es war zwar strengstens verboten, die Urne mit nach Hause zu nehmen, doch Peter, Ingeborgs Mann, widersetzte sich und so konnten sie an einem schönen Nachmittag eine Feier am Bach abhalten. Die Kinder waren trotz des Ernstes der Situation fröhlich. Sie waren sicherlich froh, alles hinter sich zu haben, denn die Wochen vor dem Tod ihrer Mutter hatten tiefe Spuren in ihrem jungen Leben hinterlassen. Da es für ein Picknick noch zu nass war, wurde im nahegelegenen Gasthof eine Tasse Kaffee getrunken.

Trotz des gelungenen Abschieds litten die Kinder, besonders die jüngere Tochter, stärker unter der Pubertät als ihr älterer Bruder. Sie versuchten, sich mit Musik abzulenken, doch ihre schulischen Leistungen verschlechterten sich. Tante Martha`s ruhige gelassene Art half ihnen mit ihren Gefühlsregungen fertig zu werden und ein Gefühl der Geborgenheit zu entwickeln.

Ich habe erst kürzlich ihre nun erwachsene Tochter getroffen, die einen glücklichen, lebensfrohen Eindruck hinterließ. Sie ist Ärztin geworden und wollte eine längere Zeit nach Äthiopien gehen. Ihr Bruder arbeitet als Hoch- und Tiefbauingenieur und ist mittlerweile 4facher Vater. Ingeborg wäre sicher sehr stolz auf ihre Kinder.

Was von Ingeborgs Krankengeschichte bleibt? So zu leben, als wär`s der letzte Tag. Um es mit dem Maler Ferdinand Hodler (Bildreihe zu Liebe und Tod) zu sagen: „So kommt der Tod auf uns zu, jede Sekunde unseres Lebens ist das eine schön Bewegung und eine Gegenbewegung. Wenn du ihn annimmst in dein Wissen, in deinen Willen: das schafft große Werke. Und du hast nur dieses eine Leben um etwas zu leisten.“

Wenn ich beim Schreiben an Ingeborg denke, so spüre ich, dass in einem Stadium des nahen Todes die einfachsten Sachen plötzlich ein großes Problem sind. Mir wird auch bewusst, wie dumm und kleinlich mein Streben nach Perfektion ist. Das ewige Auf-Trab-sein- wie oft verausgaben wir uns, um schließlich festzustellen, dass wir doch nicht alles geschafft haben. Es bedarf Kraft und Stärke, aus dem Laufrad Erfolg und Karriere, Geld und Luxux auszubrechen.

Für Menschen wie Ingeborg ist es ein Erfolg, eine Portion Erdbeereis auf der Zuge zu spüren, eine Stunde ohne Schmerzen zu verbringen.

Auch mir fällt es nicht leicht, Dinge neu zu bewerten, denn ich bin erzogen worden, alles korrekt und schnell zu erledigen. Wie gut tut es, einmal stehen zu bleiben, ein Vanilleeis in Ruhe zu schlecken und dem pulsierenden Leben rundum zuzusehen.

**Nachbetrachtung**

Wie bei vielen Sterbenden konnte ich die ehrliche Dankbarkeit für die ihnen geschenkte Zeit, für Momente voll Schönheit, Tiefe und Liebe feststellen. Sie machen das Dunkel und die Hoffnungslosigkeit erträglich. Auch Schuldzuweisungen und Schuldgefühle lösten sich letzten Endes auf, völlig egal, wer um Verzeihung bat und den ersten Schritt machte. Es ist nie zu spät, mit seinem Leben und den nicht gelebten Möglichkeiten seinen Frieden zu machen.

Im Verzeihen liegt eine große Kraft, so dass der Sterbende loslassen kann und wird die Zurückbleibenden von Schuld und Last befreien.

Auch wenn wir noch völlig gesund sind, sollten wir uns manchmal fragen, mit wem und womit man sich versöhnen möchte bzw. bei wem man sich entschuldigen möchte.

Genauso wichtig ist es aber auch, klare Schlussstriche zu ziehen, sich zur rechen Zeit abzunabeln und auf eigene Beine zu stellen. Pubertät heißt letztlich Abschied von Eltern und Neubeginn, die eigene Persönlichkeit reift heran, man wird selbständig. Erwachsene, die das nicht geschafft haben, leiden oft unter starken Abhängigkeitsgefühlen. Sie bleien immer unsicher, können Belastungen und Krisen in Beziehungen nicht aushalten und laufen Zeit ihres Lebens einem Ideal hinterher. Eltern werden zu Übermüttern bzw. Übervätern hochstilisiert, denen blind und kritiklos nachgeeifert wird. Zurück bleiben unglückliche, frustrierte, mit sich und der Welt hadernde Menschen.

**Memories - Erinnerungen festhalten**

Seiichi Furuya, ein Fotokünstler aus Japan, hielt alles durch oder mit Fotos fest. Seine Frau Christine war sein beleibtestes Model. Sowohl die schönen wie auch die von schweren Depressionen gezeichneten Momente hielt er fest. Am 07.10.85 sprang sie von einem Hochhaus in einer Plattenbausiedlung der ehemaligen DDR.

Hunderte von Negativen blieben unberührt. Erst 10 Jahre später bearbeitete er sie. „Memories“ nennt er sie. Er ist in der Lage, sich anderen Themen zu widmen.

Jeder Mensch hat seine eigenen Momories abgespeichert. Nicht so bei Menschen mit Verwirrtheit, Demenz oder Alzheimer. Hier werden die Motive unscharf.

Mit diesem Problem kämpfte auch Herr Alois, 78jähriger Alzheimerpatient.

**Der Rückzug ins Schneckenhaus bei Alzheimer im Alter**

**Wie können wir unsere Erinnerungen „konservieren“?**

Das Älterwerden bringt es mit sich, dass man mehr Ruhe und Gelassenheit, wertvolle Lebenserfahrung hat und mit dem Auf und Ab des Lebens besser umgeht. Doch die Kehrseite heißt Annehmen des Nachlassens der körperlichen Spannkraft und Wendigkeit, Seh- und Hörfähigkeit, schlechter werden des Kurzzeitgedächtnisses.

Bei dementen oder Alzheimer Erkrankten lässt die Merkfähigkeit immer mehr nach. Sie können sich immer schlechter ausdrücken, verlieren die Orientierung. Manchmal verändert sich sogar die Persönlichkeit. Sie können aggressiv, launisch und eigensinnig werden. Es ist ein Rückzug aus dem Hier und Jetzt in eine für uns unbekannte Welt. Ist er dort angekommen, hat er sich völlig aus unserem Dasein zurückgezogen. Manchmal führt der Weg in die Kinder- und Jugendzeit. Am stärksten ist die Sehnsucht nach den glücklichsten Zeiten im Leben. Licht und Schatten, Wirklichkeit und Fantasie können schnell wechseln.

**Wann fängt Sterben an?**

Am Tage der Geburt oder erst am Ende des Lebens? Für einig schon mit dem Nachlassen von Fähigkeiten und Fertigkeiten bei Demenz o.ä. Erkrankungen.

Oft sehen die Betroffenen nicht ein, dass sie u.a. kein Auto mehr fahren können. Der lange Weg ist von verschiedenen Stadien gekennzeichnet. Am Anfang steht das unglücklich sein, wenn sie spüren, dass sie sich im Alltag nicht mehr zurechtfinden und Angst vor Kontrollverlust haben. Die Erkrankten reagieren oft mit Abweisungen. Sie ziehen sich im Weiteren aus der Wirklichkeit zurück, durchleben die Vergangenheit, das Tagesgeschehen wird oft ausgeblendet. Das Zeitgefühl geht häufig verloren. Sie machen die Nacht zum Tag. Dann erkennen sie selbst die Familienangehörigen nicht mehr, vergessen, wie man schreibt. Oft reagieren sie mit Wut und Zorn, sind aggressiv, weil sie nicht verstehen, was mit ihnen vor sich geht und sie sich einsam fühlen.

Der einsame Weg zurück ist mit Weinen, Lachen, Singen, Pfeifen o.ä. in steter Wiederholung gepaart. Oft auch mit Schreien, unablässigem Auf- und Abgehen, Hin- und Herwiegen des Oberkörpers. Auch sind sie bereits inkontinent. Sie möchten oft uneingeschränkte Zuwendung. Zum totalen Rückzug kommt es, wenn die Betroffenen nicht mehr sprechen, ihre Auge geschlossen halten, wie ein Fötus gekrümmt im Bett liegen. Sie haben sich vollständig aus der Realität zurückgezogen und drücken kaum noch Empfindungen aus. Meist sind sie in dieser Phase sanft und ruhig, haben sich dem Kampf geschlagen gegeben und schlafen irgendwann ein und wachen nicht wieder auf.

**Alzheimerpatient Alois und seine lustigen Hühner**

An einem extrem heißen Tag saß eine Gruppe von Alzheimerpatienten an einem runden Tisch und sang Kinder- und Volkslieder. Sie waren zwischen 60 und 82 Jahren alt und hatten keinerlei Kurzzeitgedächtnis mehr, wussten nicht mehr, wer sie waren, wo sie wohnten und was sie zum Frühstück gegessen hatten. Jedoch die Liedtexte und Strophen der Kinderlieder waren vorhanden. Es herrschte eine freudige heitere Stimmung.

Nur Herr Alois war sehr unruhig und unbeteiligt. Er sagte: „Schwester, wir haben einen Rohrbruch. Tun sie was, damit es aufhört. Alles nass…“.

Zum x-ten Mal wurde ihm versichert, dass alles in Ordnung sei. Eine andere Demenzerkrankte schrie Herrn Alois an: „Halt den Mund, du störst nur, gib Ruhe.“.

Der vermeintliche Rohrbruch war die zunehmende Inkontinenz, unter der er litt. Einlagen lehnen diese Patienten oft noch ab, das Ausgeliefertsein bringt Angst und Scham mit sich.

Für meine Frage, ob er mich begleiten möchte, war er dankbar und hängte sich ein. Es gelang mir, ihn abzulenken und ihn in ein Gespräch zu verwickeln. Er antwortete sehr einsilbig. Wir saßen eine Zeit lang einfach nur so herum. Zu wissen, wahr- und angenommen zu werden, vermittelt Menschen, die die „Rüstung“ verloren haben, das Gefühl von Geborgenheit. Sie müssen nicht ständig unterhalten oder beschäftigt werden.

Herr Alois liebte es, Äpfel zu schälen. Er war noch sehr geschickt.

Er war 78 Jahre alt und kam dreimal die Woche ins Tageszentrum. Ich kannte ihn schon lange und wenn ich ihn eine Zeitlang nicht gesehen hatte, war ich über seinen Verfall schockiert. Er pendelte zwischen Fantasie und Wirklichkeit hin und her. Seine Angehörigen hatten große Schwierigkeiten, ihn zu Hause zu pflegen. Ihnen gehörte ein Bauernhof und es lauerten viele Gefahren auf Herrn Alois. Man musste ständig auf ihn aufpassen. Für seine Frau waren die drei Tage, an denen er im Tageszentrum war Erholung und Erleichterung. Herr Alois kam sehr gerne zu uns. Besonders die jungen Betreuerinnen mit ihren kurzen Röcken gefielen ihm besonders. Manchmal griff er auch nach ihnen und musste zurecht gewiesen werden, was er jedoch gleich wieder vergaß. Punkt 17 Uhr wollt er nach Hause, seine Hühner und Schweine füttern. Er wurde aber erst um 18.30 Uhr abgeholt und so rief er jedes Tier beim Namen und tat so, als füttere er sie tatsächlich. Nach Abschluss seiner Arbeit war er erschöpft und beruhigt zugleich. Ähnlich war es auch beim Kartoffel setzen. Er kroch auf dem Boden entlang und nahm aus einem nicht vorhandenen Eimer die Kartoffeln und drückte sie exakt in Reih und Glied in die Erde. Wenn er gearbeitet hatte, nahm er das Essen entgegen, ohne dass er es bezahlen wollte. Zu Hause wollte er ständig Traktor fahren. Das war eine nervige Angelegenheit für die Familie, da er nicht zur Vernunft gerufen werden konnte.

Im Pflegeheim gab es ab und zu rührende Situationen. Wenn Herr Alois z.B. den Ofen anheizen wollte, damit alle Bewohner es warm hätten. Man besorgte ihm einen Korb mit Holz, welches er neben dem Heizkörper aufstapelte und abends wieder fort räumte. Ruhig sitzen, einer Geschichte lauschen oder zu singen war ihm nicht möglich, sein Bewegungstrieb kam ihm stets dazwischen.

**Gespräche gegen Einsamkeit und die Schatten der Vergangenheit**

Die innere Vereinsamung schritt schnell voran. Er führte lange Gespräche mit nichtvorhandenen Personen. Man wusste oft nicht, um was es ging. Ich fragte allerdings oftmals, damit er das Gefühl bekam, dass jemand Anteil nahm, seine Sorgen ernst nahm. Oft sprach er mit seinem verstorbenen Bruder oder seiner Mutter. Er hatte dann Angst, von ihr geschlagen zu werden. Einmal schenkte er mir Blumen aus einer herumstehenden Vase. Er hielt mich für seine Mutter.

Es gab immer wieder auch bedrückende Momente voller Angst und Hilflosigkeit. Dann hatten wir alle Mühe ihn zu beruhigen.

Herr Alois gehörte eher zur “lauten“ Gruppe Betroffener.

Als er noch ein wenig bei sich war, fragte ich ihn einmal, ob er mal Urlaub gemacht hätte. Dies verneinte er, er hätte dafür keine Zeit gehabt. Auf die Frage, ob ihm denn nicht jemand einmal hätte helfen können, reagierte er mit heftiger Verneinung und anschließendem resignierten Hängenlassen der Schultern. Eine sonntägliche Wallfahrt nach Mariazell wäre das einzige, das er einmal unternommen hätte. Er konnte sich noch an viele Einzelheiten der Fahrt erinnern.

Dass Arbeit nicht alles ist, wurde ihm die letzten Lebensjahre bewusst. Er bedauerte sehr, nicht einmal mit seiner Frau in den Urlaub gefahren zu sein oder eine Kur wegen der starken Rückenschmerzen zu machen.

Das Sterben von Herrn Alois dauerte länger als 5 Jahre. Zwei davon kam er ins Tageszentrum. Dann musste er ins Pflegeheim, da sein Gesundheitszustand sich stetig verschlechterte. Er sprach zu diesem Zeitpunkt schon kein einziges Wort mehr. Er war der Welt entrückt. Die letzten Monate seines Lebens war er unruhig, gab unverständliche Töne von sich, ballte manchmal seine Fäuste, dann wieder wisperte er vor sich hin. Er musste gewickelt und gefüttert werden. Das letzte halbe Jahr konnte er auch nicht mehr in den Rollstuhl gesetzt werden. Dann lag er Tag und Nacht im Bett und starrte an die Decke. Vier Wochen bevor er starb, verweigerte er Essen und Trinken. Ehe eine Entscheidung hinsichtlich des Legens einer Magensonde getroffen werden konnte, verstarb Herr Alois, einsam und leise ohne großes Aufheben.

**Fazit**

Für uns ist es noch nicht zu spät, wir leben im Hier und Jetzt.

Woran erinnern wir uns gerne?

Wo gibt es Verletzungen und Schatten?

* Wer hat mich geliebt? Wer hat mich verlassen?
* Welcher Groll und welche verdrängte Kränkung belasten mich noch immer?
* Wie war meine Kindheit? An welche Schulerlebnisse erinnere ich mich noch?
* Welche Arbeitsbeziehung hat mich geprägt? Was habe ich mir von meinem ersten selbst verdienten Geld gekauft?
* Welche beruflichen Wünsche haben sich nicht erfüllt?
* Was habe ich in meinem Leben erlebt?
* Welche Erinnerungen an schöne Zeiten begleiten mich?
* Was ist bislang nicht so gut gelaufen? Was möchte ich verändern?
* Bei welchen Begegnungen habe ich Glück erfahren?
* Bin ich in ein soziales Netz eingebunden?
* Auf wie viele Menschen kann ich mich verlassen?
* Wer gibt mir die nötige Unterstützung und hilft mir, wenn meine Not groß ist?

Es ist nicht zu spät, eingefahrene Rituale von Bord zu werfen, das eigene Leben zu überdenken und Veränderungen und Neubeginn herbeizuführen. Nicht beim Nachdenken nur belassen, sondern den Mut aufbringen, Konsequenzen zu ziehen, auch wenn sie schmerzhaft sein können. Kinder leben niemals auf Sparflamme, sie schöpfen aus dem Vollen. Nehmen wir das Leben mit beiden Händen am Schopf und machen es den Kindern nach.

Bei Demenzerkrankungen ist Früherkennung von besonderer Bedeutung, da es doch eine Reihe von Therapieformen gibt, die die Krankheit hinauszögern und die Lebensqualität erhöhen können. Jeder 10. Mensch über 60 Jahre erkrankt an Demenz oder Alzheimer.

Die heutige Generation der Betagten und Hochbetagten hat den 2. Weltkrieg erlebt und tut sich sehr schwer, sich pflegen und betreuen zu lassen, Hilfe anzunehmen. Massagen, Entspannung, sich verwöhnen lassen ist für sie purer Luxus. Wenn wir den Blick von ihren Defiziten abwenden und auf ihre jeweiligen Möglichkeiten hinwenden, können wir ihnen helfen, aus ihrem Schneckenhaus herauszukommen. Manche wollen und können nicht mehr, brauchen Ruhe und Verständnis zu akzeptieren, dass sie jeden Tag ein bisschen mehr sterben.

Andere können wir vielleicht noch helfen, wenn wir herausfinden, was noch interessant und wichtig für sie ist, ihnen das Gefühl geben, noch gebracht zu werden. So kreativ und unkonventionell, wie wir bei Kindern im Kindergarten versuchen, sie zu motivieren, Neues auszuprobieren, sollten wir den Alten begegnen, auch wenn sie nicht Neues mehr lernen können.

**Wenn die Jahreszeiten mit ihren Düften und Farben zu uns sprechen**

Oft fällt der Blick zurück auf bestimmte Jahreszeiten, die uns sowohl an gute als auch schlimmer Erlebnisse erinnern.

Der Frühling duftet, alles grünt in vielen andersartigen Nuancen. Wir sind wieder motiviert und voller Energie. Alles drängt nach Aufbruch und Neubeginn.

Für Kinder hat der Sommer etwas ganz besonderes. Er schmeckt nach Faulenzen und Freiheit.

Der Herbst, die „goldene Jahreszeit“ ist die Zeit der Reife und Ernte. Er zeigt sich nochmal in einem Rausch der Farben. Für viele auch die Zeit der Angst vor Erkältungen. Ischias und rheumatische Beschwerden treten gehäuft auf.

Der Winter ist für Kinder wieder etwas Besonderes. Die Zeit des Öffnens der Adventskalenderfenster, die Hoffnung auf die bevorstehende Erfüllung der Weihnachtswünsche.

Der Jahreswechsel steht für die Zeit der guten Vorsätze, die meist schon in den erste Tagen des neuen Jahres gebrochen werden. Es gibt aber auch Gerüche und Düfte unserer Kindheit, die sowohl Freude als auch Schauder auslösen können: 4711 Echt Kölnisch Wasser, warmen Grießbrei mit Schokolade, Kakao, Orangen, gemahlener Kaffee, Lavendelsäckchen…

In unserem Gehirn speichern wir aber auch schlimme Erinnerungen. Diese Geheimnisse werden oft erst kurz vor dem Tod gelüftet. Davon erzählt die Geschichte der alten Frau Anna.

**Die langen Schatten des Krieges**

**Alle Geheimnisse kommen irgendwann ans Tageslicht**

Der Traum vom ewigen Leben ist trotz vieler Fortschritte noch immer eine Illusion. Zwar steigt die Lebenserwartung, doch geht dies mit erhöhtem Pflegebedarf und in vielen Fällen einem langen Leidensweg einher.

Viele können nur mit Bitterkeit und Zorn auf ihr Leben zurückblicken, andere haben soviel Krisen und Bedrohliches verdrängt, oft ist auch das soziale Netz löchrig geworden, weil geliebte Menschen, Freunde und Weggefährten verstorben oder selbst krank sind.

Der 2. Weltkrieg ist für einen Teil der alten Menschen wieder präsent. Aber auch die Ängste und Schuldgefühle durchleben sie noch einmal. Im Laufe der Jahre haben wir so manche Krise zu bestehen.

Für den 90jährigen Greis im Rollstuhl ist es zu spät, nicht bewältigte Probleme aus der Vergangenheit zu lösen. Alt, krank, hilflos bedeutet einen Verlust der inneren und äußeren Werte. Diese werden durch Fundamente wie das Funktionieren unseres Körpers, das soziale Netzwerk, Arbeit, Leistung, materielle Sicherheit, Werte und Religion bestimmt. Im Alter stürzen die Fundamente oft ein. Die alten Menschen klammern sich dann noch mehr an ihre Vergangenheit und entwickeln oft Wut, Zorn und Hass auf das gelebte Leben.

Wer in der Kindheit Krieg, Hunger und Not erlebt hat, wird oft Lebensmittel im Alter horten. Wer ohne Vater aufgewachsen ist, wird vielleicht Zeit seines Lebens nach einer Vaterfigur suchen. Frauen, die von Besatzern vergewaltigt wurden, durchleiden oft erst im Alter diese traumatischen Momente. Viele vergaßen oder verdrängten ihre Gefühle. Emotionen zu zeigen war tabu. Heute sind die alten, pflegebedürftigen Menschen oft nicht in der Lage, Hilfe anzunehmen. Geld spielt für sie eine große Rolle. Alles hat seinen Preis hat sich in ihr Denken und Handeln eingebrannt.

**Frau Anna und ihre große schwarze Handtasche**

Frau Anna, eine 85jährige Frau, schlank, schneeweißes geflochtenes Haar. Ihre faltigen Hände zeugten von schwerer Arbeit im Garten und auf dem Acker. Es war ihr peinlich, dass man ihr eine Torte zum Geburtstag gebacken hatte und ihr so viele fremde Menschen gratulierten. Sie war sehr gläubig, hatte keine Angst vor dem Sterben. Doch gab es einen „dunklen Fleck“ aus ihrer Vergangenheit, der sie vor ihrem Sterben stark belastete. Sie war mit 70 unfreiwillig ins Heim gekommen. Doch fühlte sie sich nach so langer Zeit noch immer nicht wohl. Sie hatte zuvor allein in ihrem Elternhaus gewohnt. Jeden Tag war sie –außer am Sonntag- mit Produkten von ihrem Hof in die nächste Stadt gelaufen (3 Stunden Weg) und hatte dort diese verkauft. Später war sie Selbstvermarkter geworden, und die Kunden kamen zu ihr. Sie hatte es zu bescheidenem Wohlstand gebracht. Zu ihren Nachbarn hatte sie keinen Kontakt. Diese wussten nur, dass ihre Eltern von der Gestapo verschleppt worden waren, weil ihr Vater ein Widerstandkämpfer gewesen sei, und sie die Haft nicht überlebt hätten. Eine jüngere Schwester hatte sich in den 50er Jahren das Leben genommen.

So lebte Frau Anna unbehelligt, bis ein Mitarbeiter des örtlichen Energieunternehmens den Stromwähler ablesen wollte. Frau Anna war sehr misstrauisch und abweisend geworden und ließ den Mann nicht herein. So setzte sie eine Entwicklung in Gang, die sie nicht mehr stoppen konnte. Mitarbeitern der informierten Sozialbehörde öffnete sie ebenfalls nicht. So kam die Polizei und brachte sie ins Pflegeheim. Da sie über keine Altersvorsorge verfügte, wurde ihr Haus verkauft. Sie riss oft aus dem Heim aus, bald war sie so verwirrt, das sie ihr Haus nicht mehr fand. Sie zog sich noch mehr zurück und reagierte mit Misstrauen und Ablehnung. Um ihr den Aufenthalt ein wenig zu erleichtern, legte man einen kleinen Garten für sie an, welchen sie mit großer Gewissenhaftigkeit bewirtschaftete. Leider dauerte dies nur wenige Jahre, denn ihr Zustand verschlechterte sich so sehr, dass sie das Heim nicht mehr verlassen konnte.

Ihre große schwarze Tasche füllte sie mit allem möglichen Krimskrams, den sie irgendwo aufgestöbert hatte. Diese Tasche presste sie an sich.

**Die (wieder)gefundene Tochter**

An das Pflegeheim angrenzend war ein Gebäude, in dem junge Menschen wohnten und eine Pflegeausbildung machten. Hier wurden gerne auch junge Leute aufgenommen, die aufgrund ihrer Hautfarbe oder ihres Aussehens nicht der Norm entsprachen. Die alten Leute waren erstaunlich tolerant. Sie „adoptierten“ kurzerhand fremde, junge Leute und schenkten ihnen ihre Liebe.

Zunächst waren wir bei Nancy, einer zauberhaften dunkelhäutigen Schönheit aus Mali ängstlich, da den alten Menschen oft Angst vorm „schwarzen Mann“ oder „Zigeunern“ gemacht worden war. Sie machten aber keinen Unterschied zwischen schwarz und weiß. Im Grunde sind die alten Menschen glücklich über jeden, der ihnen Aufmerksamkeit schenkt und sich um sie kümmert. Bei Frau Anna hatte ich am ehesten Ablehnung und Angst vermutet. Doch das Gegenteil war der Fall. Sie schmiegte sich geradezu an Nancy. Jahrelang hatte sie gesagt: „Wenn ich noch einmal leben würde, würde ich alles anders machen.“ Doch auf die Frage was, zuckte sie immer nur die Schultern. Nancy erzählte sie ihre Lebensgeschichte. Nancy sprach dann mit mir darüber, was sehr wichtig für sie war, damit sie diese Gespräche nicht belasteten. So konnten wir die Mosaiksteinchen zusammenfügen. Doch vieles blieb auch dabei noch im Dunkeln. Ein halbes Jahr nach der ersten Begegnung mit Nancy starb Frau Anna ruhig über Nacht. Da es keine Verwandten gab, kümmerte sich Nancy um die Gestaltung ihres Begräbnisses. Sie kümmert sich heute noch um das schlichte Grab von Frau Anna.

**Warum bin ich nicht nach Amerika ausgewandert**

Frau Anna vertraute Nancy an, dass sie in jungen Jahren gerne nach Amerika ausgewandert wäre. Sie hätte dafür gespart, doch der Mut hätte ihr gefehlt. Der Grund war Sam, ein junger GI. Wenn sie von der gemeinsamen Zeit erzählte, leuchteten ihre Augen als ob sie ein anderer Mensch wäre. Auf die Frage, was aus ihm geworden wäre, gab sie traurig zurück er wäre über Nacht verschwunden, zurück nach Amerika und hätte sie sitzen gelassen. Sie hätte ihn gesucht, doch niemand hätte ihr sagen können, wohin er sei. Die Leute hätten sie als Ami-Hure beschimpft und sogar bespuckt.

Kein Wunder, dass sie angesichts dieser Erfahrung verschlossen wurde und auf ihre Umwelt misstrauisch reagiert.

Nancy versuchte mehr aus ihrem Leben zu erfahren, doch Frau Anna zog sich wieder in ihre Erinnerungswelt zurück. Wenn Nancy Lieder aus ihrer Heimat sang, genoss Frau Anna dies besonders, wiegte sich im Takt hin und her. In diesen Momenten schien sie glücklich und gelöst.

Wenige Tage vor ihrem Tod kam die ganze tragische Geschichte ans Tageslicht. Von Weinkrämpfen geschüttelt erzählte sie Nancy von ihrer Tochter Susanna. Sie hatte sie wie Sam verloren. Susanna wurde ihr weggenommen. Die Heimverwalter fanden in Frau Annas Schrank ein gut verstecktes vergilbtes Kuvert mit zwei alten Schwarz-Weiß-Fotos. Das eine zeigte einen farbigen jungen Mann. Auf der Rückseite stand „In love Sam“. Auf dem zweiten war ein zwei- bis dreijähriges Mädchen mit Lockenkopf abgebildet. Bis zu ihrem Tod hatte Frau Anna das Geheimnis gehütet. Erst dann hatte sie jemand gefunden, dem sie vertraute. Nancy, die schöne dunkelhäutige junge Frau war für Frau Anna eine „Ersatztochter“. So konnte sie mit ihrem Leben abschließen ohne Reue und schmerzhaftes dunkles Geheimnis.

**Fazit**

Wir wissen vieles nicht über die Erlebnisse jener alten Menschen. Jeder Mensch schreibt seine eigene Biographie und bewertet Krisen und Lebensübergänge auf seine Art und Weise. Das schließt auch manchmal das „Unter-den-Teppich-kehren“ schlimmer Ereignisse und belastender Situationen ein. Es wird oft vergessen und meldet sich im Alter zurück. Besonders bei der Generationen, die im Krieg oder der Nachkriegszeit aufgewachsen ist. Oft bringen Alzheimer oder Demenz sie dazu, diese Situationen nochmals zu erleben, ehe sie sterben.

Es ist richtig, alten Menschen Fragen zu ihrer Lebensgeschichte zu stellen.

Wir sollten fragen,

- Was hat meine Mutter tatsächlich erlebt?

- Wie hat es mein Vater geschafft zu überleben?

- Wen vermisst sie noch immer?

- Wer hat sie verlassen?

- Wem konnte er vertrauen?

- Was ist aus den Menschen von damals geworden?

- Gibt es ein Familiengeheimnis?

- Was ist tatsächlich geschehen?

- Welche vergessenen Erlebnisse ruhen noch immer unter dem Teppich des

Verdrängten?

Frau Anna ist ein Beispiel, dass es niemals zu spät ist, jemanden ins Vertrauen zu ziehen. Wünsche und Illusionen begleiten jeden Menschen bis ins Alter und drängen auf Erfüllung.

Ich stelle mir oft die Fragen:

* Wie möchte ich meinen Lebensabend verbringen?
* Was habe ich davor noch zu erledigen?
* Was möchte ich noch erleben?
* Welche Wünsche und Träume möchte ich mir erfüllen?
* Welchen Menschen kann ich absolut vertrauen?

Ich habe außerdem eine „Schatzkiste der Erinnerungen“ angelegt. Darin sind u.a. ein Teddy, Briefe aus der Jugendzeit, Fotos der Familie und Reisen, Steine, Muscheln etc. Der Inhalt ändert sich laufend, wenn Altes heraus- und Neues hineingenommen werden. So bin ich gezwungen, mich mit meiner Lebensgeschichte auseinander zu setzen. Ich möchte bis an mein Lebensende keine Trauerberge anhäufen, die ich nicht bewältigen kann, weil es zu spät ist.

Auch möchte ich meine Träume gelebt haben, damit ich nicht verbittert und voller Wehmut am Ende meines Lebens zurückblicken muss.

Frau Anna konnte mit ihren Dingen, die sie aufgehoben hatte, bis ins hohe Alter etwas anfangen: Eine Handbürste, ein Einweckglas, ein Geschirrtuch, Lebensmittelkarte, Kleiderschürze, Seife, etc.

Es lohnt sich auch, alte Kochrezepte, Hausmittelchen, Liedtexte und Geschichten zu sammeln, die über das Früher und Gestern dazu beitragen, unseren Horizont zu erweitern.

Zeitgeschichte von Zeitzeugen zu lernen ist eine Bereicherung.

**Nachbetrachtung**

Annas Lebensgeschichte brachte mich dazu, in der Zeit nach Kriegsende und der Besatzung zu recherchieren. Es wurden viele Kinder von farbigen Gis geboren, die doppelt stigmatisiert wurden. Zum einen wegen ihrer illegalen Geburt und zum anderen wegen ihrer Hautfarbe. Für viele war die emotionale Tragödie bereits vorprogrammiert. Die jungen Frauen waren oft überfordert, da sie weder von ihrer Familie unterstützt wurden noch wenigstens finanzielle Unterstützung von den Vätern erhielten.

Oft versuchte man, sich der Kinder zu entledigen, indem man sie von farbigen Familien in den USA adoptieren ließ. Es war für viele Kinder besonders schlimm, wenn sie mit 5 oder 6 Jahren erst in die USA gebracht wurden. Sie sehnten sich oft ihr ganzes Leben lang nach ihren Wurzeln zurück. Auch die zurückgebliebenen Mütter litten oft ihr Leben lang an den belastenden Gefühlen, der tiefen Trauer und Schuld.

Wir sollten immer zum richtigen Zeitpunkt uns wichtige Fragen stellen.

Es gibt kein Patentrezept, Krisen und schwierige Situationen zu überleben. Wir müssen unsere Fähigkeiten und Talente geschickt einsetzen, um unser Leben zu meistern. Die alte Generation hat es uns vorgelebt.

**Ein kleiner Baum braucht gute Bedingungen für seine Entwicklung**

Ein Baum braucht gute Bedingungen um wachsen zu können.

Melanie, eine junge Studentin, war ein kleiner, schlanker Baum, der für seine Entwicklung keine guten Lebensbedingungen vorfand. Sie litt an Essstörungen und wurde von Tag zu Tag schwächer. Es war ihr irgendwann nicht mehr möglich, das Leben zu genießen. Kulinarische Genüsse blieben ihr versagt. Die letzten Wochen und Monate war es ihr nicht mehr möglich, Nahrung aufzunehmen.

Ausreichend zu essen und zu trinken braucht man zum Leben. Etwas zu genießen muss auch gelernt werden. Auch kann man sich mit etwas Gutem belohnen.

Wann haben wir uns mit etwas belohnt oder sind belohnt worden, haben einen Ausflug gemacht oder eine Musikveranstaltung besucht? Gegenseitige Anerkennung und Wertschätzung können u.a. aussagen:

* Ich brauche dich!
* Du bist mir wichtig!
* Ich wünsche dir alles Gute!
* Das hast du gut gemacht!
* Ich denke oft an dich!
* Du bist wunderbar!
* Ich wünsche dir Kraft und Zuversicht!

**Schlank bis in den Tod**

**Der Hilferuf nah Liebe und Geborgenheit**

Mit dem Gesicht der 60er-Jahre Twiggi hat der Schlankheitswahn begonnen und bis heute nicht aufgehört. Extrem dünne Models hungern sich zu Tode, wie die Französin Isabell Caro, die bei 1,64 cm nur noch 31 kg wog. Gezeichnet vom bevorstehenden Tod lies sie sich von Oliviero Toscani im Krankenhaus fotografieren und rüttelte damit die Welt auf. Die 30jährige war seit 12 Jahren an Magersucht erkrankt und hatte sich schon mehrmals knapp an den Tod herangehungert. Sie ist schließlich an einer Lungenentzündung gestorben, weil sie keinerlei Abwehrkräfte mehr hatte.

Twiggi hingegen wurde älter, reifer und legte auch an Gewicht zu.

Viele junge Menschen erkranken an Magersucht, kein Wunder, denn die Werbung gaukelt tagtäglich vor, dass nur der glücklich und erfolgreich ist, der schlank ist. Jedes Hungern hat Auswirkungen auf Körper und Seele.

Essstörungen sind jedoch auch häufig auf unbefriedigende Lebensumstände zurückzuführen oder Ausdruck eines gestörten Verhältnisses zum eigenen Körper. Sie ist ein seelischer Hilferuf. Besonders 15-25jährige Frauen und Männer sind betroffen. Die Sterblichkeitsrate liegt bei 16 %. Todesursachen sind oft Herzversagen oder Selbstmord.

Magersüchtige Menschen beschäftigen sich unentwegt mit dem Essen. Das ganze Denken und Handeln ist daran ausgerichtet. Sie sind bereits sehr dünn, fühlen sich aber dick und fettleibig. Sie bekommen Depressionen und erleben Gefühle der Ohnmacht und Hilflosigkeit, fühlen sich unverstanden und hungern noch mehr, weil sie glauben, damit ihr Selbstwertgefühl zu stärken oder Anerkennung zu erhalten. Sie sind zunehmend sozial isoliert, kapseln sich ab und ziehen sich mehr und mehr zurück. Auch verordnen sie sich oft ein strenges Sportprogramm, um Energie zu verbrauchen. Die Betroffenen wirken rastlos und getrieben und überfordern sich täglich, gehen über Grenzen hinaus, um sich selbst ein wenig zu spüren.

Magersüchtige können nicht mehr normal essen. Sie kauen das Essen x-mal, bevor sie es hinterschlucken. Auch ihr Trinkverhalten ist anormal, es werden literweise Diätlimo oder Tee getrunken. Damit das Hungergefühl nicht so stark wird, trinken sie Kaffee und kauen exsessiv Kaugummi.

Sie verlieren auch ihren emotional Zugang zur Familie.

Idolen aus Internetforen, extrem schlanke Models oder Schauspielerinnen eifern sie nah. Es kann auch unbefriedigender Hunger nach Anerkennung, Liebe und Geborgenheit hinter der Erkrankung stecken. Oft haben die Betroffenen problematische frühkindliche Erfahrungen in einem schwierigen familiären Umfeld gemacht.

**Zu dick oder zu dünn?**

BMi (Bsp.: 70 kg, 165 cm, kg = 70 (1,65x 1,65) = 25,7). 25,7 ist bei Frauen die Grenze zwischen Normal- und Übergewicht. Bei Männern etwas höher.

Starkes Untergewicht ist bei einem BMI von weniger als 16 gegeben.

Untergewicht ist von 16 bis 18,5. Normalgewicht 18,5 bis 25.

25-30 ist Übergewicht. Ab 30 Fettleibigkeit.

**Ich war kein Lieblingskind**

Melanie, 20jährige Studentin, kämpfte gegen die Magersucht an und haderte mit ihrem Schicksal. Sie wog knapp 24 kg bei einer Größe von 1,70 m. Sie wurde durch eine Magensonde ernährt. Auch psychotherapeutische Behandlung hatte nicht zu einer Körpergewichtzunahme geführt. Sie bot einen schrecklichen Anblick. Die Haare hingen ihr in Strähnen herab. Sie war derart geschwächt, dass sie das Bett nicht mehr alleine verlassen konnte.

Die ersten Lebensjahre war Melanie sehr verwöhnt worden. Dann hatte sie noch 2 Brüder bekommen und war ab da nicht mehr der alleinige Mittelpunkt. Sie schlug auf Baby Tom ein und biss ihn. Sie hatte das Gefühl, nicht mehr genug geliebt zu werden. Auch wenn sich ihre Eltern reichlich bemühten, allen Kindern gleichermaßen gerecht zu werden, fühlte sich Melanie stets als Außenseiterin der Familie. Sie konnte sich nur an Konflikte und Streitereien mit ihren Eltern erinnern. Der Vater war sehr streng, kontrollierte und bestrafte ständig selbst kleinste Vergehen. Belohnungen für gute Schulnoten gab es zwar, im Gegenzug gab es bei schlechten Bestrafungen. Melanie reagierte mit Trotzigkeit, Jähzorn und ungeahnter Zerstörungswut. An Händen und Beinen ritzte sie sich.

Je strafender und strenger die Eltern waren, desto trotziger verhielt sie sich. Dem Vater war öfter die Hand ausgerutscht. Er sagte später, dass er sich mit den Jungen leichter getan hätte, mit ihnen Fußball gespielt oder durchs Haus getobt war statt sich mit Melanies Problemen zu beschäftigen. Auch das Verhältnis Mutter/Tochter sei angespannt gewesen. Sie sollte Vorbild für die Brüder sein.

Ihre Mutter versuchte alles, die Anzeichen des natürlichen Alterungsprozesses hinauszuzögern. Irgendwann trennten sich die Eltern und sie musste zunehmend auf die Brüder aufpassen. Da war sie 15 Jahre alt und konnte ihre Magersucht nicht mehr verheimlichen. Es dauerte lange, bis ihrer Umgebung auffiel, dass mit ihr nichts stimmte. Sie wurde immer dünner und verweigerte bald vollständig das Essen. Eine verordnete Therapie änderte nichts. Melanie wollte in der Schule die Beste sein, wenn es nicht gelang, bestrafte sie sich selbst mit Essensentzug.

Es folgten mehrere Klinikaufenthalte und sie musste eine Klasse wiederholen, was das Selbstwertgefühl noch weiter herabsetzte. So schleppte sie sich über Jahr von einer Therapie zur nächsten, wurde aber immer dünner. Schließlich wurde sie stationär aufgenommen. Ihr Leben hing an einem seidenen Faden.

**Unterwegs auf den Weltmeeren**

Ich lernte Melanie über eine Ärztin kennen, die mich bat, zu versuchen an sie heranzukommen. Trotz psychologischer Betreuung igelte sie sich immer mehr ein.

Zu dieser Zeit war ich auch sehr mager. Aber nicht aufgrund von einer Essstörung. Von Magersucht hatte ich bislang keinerlei Ahnung. Ich war unbedarft, ohne Vorurteile und Vorabinformation, was im Nachhinein gesehen gut war. Melanie mochte mich vom ersten Augenblick an, und auch ich empfand sehr viel Wärme für die junge Frau, die nur noch im Bett lag und still und leise auf den Tod wartete.

Melanie hätte so gern einen Segelkurs gemacht. Alles was Schiffe anging fand sie faszinierend. Wir machten gemeinsam stundenlange Fantasiereisen, das Leben und die gefährliche Erkrankung traten völlig in den Hintergrund.

Sie erhielt ein eigenes Zimmer. Die Wände, Fensterscheiben – einfach überall hingen Bilder mit Segelschiffen. Gnadenlos wie die Gezeiten war die Waage, die kein Gramm mehr anzeigen wollte. Auf meine Frage, wen sie auf große Fahrt mitnehmen würde, zeigte sie auf mich. Ich sollte mich an die raue See gewöhnen, nicht mehr seekrank werden und sehen, wie herrlich es ist, auf einem Schiff zu leben. Ich fragte sie, was sie daran so sehr faszinieren würde. Einfach von Wind und Wellen treiben lassen ohne Ziel und Zweck.

Alle Leiden, Sehnsüchte, Hassgefühle, Hoffnungen, Träume, alles Schwere und Belastende hatten da keine Bedeutung mehr, ebenso die alltäglichen Probleme und die Frage nach dem überlebensnotwendigen Essen und Trinken.

Melanie entfernte sich immer weiter von uns allen. Ich las ihr viele Geschichten vor. So schipperten wir durch Zeit und Raum.

Schwer kranke Menschen durchleben die ganze Gefühlsskala von Hoffnung bis Depression. Melanie lehnte sich nicht mehr aktiv gegen ihre Krankheit auf, sie versuchte Kraft der Gedanken auszubrechen.

Ein anderer Patient, Nikolaus, wollte unbedingt noch einmal auf seinen Lieblingsberg hinaus. Sein Hobby, das Bergsteigen, wurde zu seinem Beruf. Er brachte es zu einem erfolgreichen Natur- und Landschaftsfotograf. Als ihm klar wurde, dass sein Krebs zu weit fortgeschritten war, bestieg er in Gedanken seine Lieblingsberge. Ich wurde zu seinem Bergführer und das bei meiner Höhenangst.

Gute Sterbebegleitung ist einfach da sein, gut zuhören und sich führen lassen. Oft genügt nur eine Frage oder ein Impuls, der Rest ist „stille Arbeit“.

**Erste Liebe und erster Kuss**

Trotz aller Wünsche nach der Ferne war auch die innere Sehnsucht nach Liebe und Geborgenheit vorhanden. Sie fühlte sich einsam und niemand konnte sie aufheitern. Ihr Zustand verschlechterte sich.

Magersüchtige junge Frauen haben oft Schwierigkeiten mit der Menstruation.

Eines Abends sagte mir Melanie, dass sie von einem Mann geträumt habe. Das Aussehen war nicht exakt zu beschreiben. Er hätte sie fest in den Arm genommen und lange geküsst.

Sie fing an zu weinen. Sie hätte ja noch niemand geküsst und auch eine Sekunde lieb gehabt. Sie spürte, dass es jetzt keine erste Liebe, keinen ersten Kuss mehr geben werde. Ich nahm sie einfach in den Arm. Ich spürte ihre Bitterkeit und die Tragik; aber sterbende Menschen müssen die Trauer um das ungelebte Leben selbst aufarbeiten.

An den Tagen, da sie ihren Zustand ertragen konnte, träumte sie sich in eine andere Welt.

Sie starb wenige Wochen später an Herzversagen, ohne einen ersten Kuss bekommen zu haben und ohne eine erste große Liebe. Trotzdem schlief sie ruhig im Kreise ihrer Familie ein. Die letzten 14 Tage war sie zu Hause, unausgesprochene Kränkungen und belastende Schuldgefühle konnten ausgeräumt werden. Auch Freunde und Studienkollegen verabschiedeten sich von ihr. Bisweilen wurde sogar gelacht und gescherzt am Sterbebett.

**Fazit**

In der letzten Phase des Lebens können wir ungelöste Probleme ansprechen, jedoch die Dinge nicht mehr umkehren. Nichts kann am Sterbebett mehr nachgeholt werden. Alles hat seine Zeit und seinen Ort. Für uns Zurückbleibende ist es noch nicht zu spät. Wir können aus Melanies Geschichte Folgendes lernen:

* Konflikte und Probleme gleich ansprechen und nicht warten bis es vielleicht nicht mehr möglich ist.
* Wir sollten küssen, lachen und glücklich sein, wenn uns danach ist, und uns in die Menschen um uns herum jeden Tag aufs Neue verlieben. Wir wissen nicht, wie lange wir sie noch haben.
* Jugendliche müssen eine eigene Identität entwickeln. Unterstützen wir sie dabei auch, wenn uns ihr Verhalten missfällt. Schließlich waren auch wir einmal jung und haben so manches Abenteuer bestanden.
* Thomas Bernhard hat in seiner Autobiografie von der „Kindheit als Gefängnis“ geschrieben. Machen wir es den Kindern nicht zu schwer, sie brauchen Liebe, Geduld und Geborgenheit und manchmal auch Grenzen. Am meisten aber brauchen sie unser Verständnis und vor allem unser Vertrauen in sie, damit sie ein gesundes Selbstwertgefühl entwickeln.
* Erwachsene haben für Kinder Vorbildfunktion in allen Belangen. Wenn wir uns normal und ausgewogen ernähren und bei Genussmitteln Maß halten, werden auch die Jugendlichen keine Probleme damit haben.
* Kinder mutwillig zum Essen zwingen, ist eine unfaire Form der Machtausübung. Wenn wir sie zu einer gesünderen Ernährung bewegen wollen, müssen wir sie dazu motivieren und davon überzeugen. Auf dem Weg dorthin muss man vor allem viel miteinander reden. Schon die Androhung von Schlägen und Druck bewirken bei Kindern genau das Gegenteil dessen, was wir erreichen wollen.
* Wir sollten junge Menschen immer im Auge behalten. Wenn wir Veränderungen an ihnen bemerken, so muss das aus-und angesprochen werden. Es ist nie einfach, mit pubertierenden Jugendlichen zu diskutieren, aber auch wir lernen dabei so manches fürs Leben.

**Nachbetrachtung**

Wie schön ist es, in Würde und Gelassenheit zu altern. Dazu gehören graue Haare, Kummer- wie Lachfältchen, das eine oder andere Kilo um die Hüften – Bodymaß-Index hin und her. Das Selbstwertgefühl kann durch Schönheitsops nicht gestärkt werden, denn die wahre Schönheit kommt von Innen. „Ich bin ich – und ich bin o.k.!“ D.h. nicht, dass man gegen jede Prognose nichts gegen Übergewicht tun sollte.

Man sollte immer auf den Körper hören, das auch oder besonders bei sportlichen Betätigungen. Ich laufe auch, habe dabei keinen Mp3-Player in den Ohren, sondern höre lieber den Vogelstimmen zu. Morgens oder abends sehe ich dann auch oft Rehe. Da sind für mich Glücksmomente.

Dieses Ritual und der Kraftquellen orientierte Umgang mit den eigenen Ressourcen teile ich nicht via Facebook oder Twitter mit.

Ich behalte die schönen Momente für mich. Das Leben kann doch schön sein!

**Ein Weg aus dem Labyrinth der Gefühle**

Lebenswege sind oft wie ein Labyrinth, die einen finden den direkten Weg zum Ziel, die anderen verirren sich hoffnungslos im Irrgarten mit den vielen Sack- und Nebengassen.

Heute gilt es, möglichst den kürzesten Weg von A nach B zu finden. Dies nimmt uns aber auch die Chance etwas Unvorhergesehenes oder Neues zu entdecken. Manchmal muss man aber auch den geraden Weg verlassen, um herauszufinden:

* Wo stehe ich auf meinem Lebensweg?
* Bin ich dem Ziel schon nahe?
* War das doch der falsche Weg?
* Wohin möchte ich gehen?
* Welchen Ballast möchte ich aus meinem Reiserucksack nehmen und wegwerfen?
* Was würde ich gerne Neues auf meinem Weg erleben?
* Wie kurz oder lang war mein bisheriger Weg?

Es ist faszinierend, wie viel Möglichkeiten jeder Lebensweg bietet.

Auch wenn wir oft an uns zweifeln, können wir uns auf uns selbst doch verlassen und das in jeder noch so brenzligen Lebenssituation.

Das beständige Gehen, um irgendwo anzukommen, kann durch eine tödliche Erkrankung jäh gestoppt werden. Dann ist es wichtig, einen Rastplatz zu finden.

So erging es Stefan, einem jungen Aidspatienten. Er liebte das Ballett. Sein Lebensweg führte ihn in viele Länder mit unterschiedlichen Kulturen. Auch nach der Diagnose Aids wollte er noch etwas erleben. Dies gibt Zuversicht und macht Mut!

**Sterben ist wie die Reise in ein unbekanntes Land**

**Was alles noch möglich sein kann**

**Vorbetrachtung**

Fürs Sterben gibt es keine Anleitung und kein Patentrezept. Wann es beginnt, ist schwer zu beschreiben und nicht zu Verallgemeinern. Es ist für mich eine Reise ins Ungewisse. Die erste Reaktion ist strikte Ablehnung. Man fühlt sich verloren und verlassen. Auch kommt eine Portion Selbstmitleid hinzu – warum ich, warum jetzt, warum diese Krankheit?- Anschließend folgen Tränen und tiefe Depression, aber auch Hoffnung und Zuversicht. Vor allem aber bleibt die Angst vor dem, was noch kommen mag.

Die letzten Tage am Sterbebett sind ganz besondere Augenblicke. Sterbende reagieren extrem empfindlich auf ihre Umwelt. Sie merken sofort, wenn jemand unter Zeitdruck kommt, schicken ihn dann oft sogar fort. Sie durchschauen förmlich jeden, der sich ihnen nähert. Sie können sich gut in die anderen Menschen hineinversetzen.

Junge Sterbende, die mitten im Leben stehen, kämpfen heftiger mit dem Tod. Wut und Zorn herrschen oft vor, dass sie noch so viele Pläne verwirklichen wollten. Sie können nur sehr schwer loslassen. Der Kampf geht oft bis zum letzten Atemzug. Doch dann lösen sich auch bei ihnen die Abwehr und Krampf in Annahme und das Gesicht hat dann oft einen heiteren Zug um den Mundwinkel. Das macht Mut für das Gehen des letzten Weges ohne Navigationsgerät oder Routenplaner.

**Choreografie des Lebens**

Stefan war ein künstlerisch veranlagter Mensch. Er hatte Ballett studiert und in Amsterdam, Paris, New York und Berlin gelebt. Er arbeitete als Choreograph. Sein Lebensgefährte arbeitete in Berlin am Theater.

Stefan war 31 und hatte Aids. Er wusste wo und wann er sich angesteckt hatte und hatte klare Vorstellungen, wie es mit ihm weitergehen würde.

Heute gibt es bessere Medikamente und Therapien als zu seiner Zeit. Er war damals schon sehr schwach und ausgemergelt als ich ihn kennenlernte, lähmende Müdigkeit machte ihm zu schaffen und er war an den Rollstuhl gefesselt.

**Die erste Begegnung**

Ich kann mich noch sehr gut daran erinnern, obwohl es schon mehr als 20 Jahre zurück liegt. Alles war noch hermetisch abgeriegelt in der Aids-Station. Nach einem kurzen Zögern nahm ich die Begleitung von Stefan an, obwohl viele schriftliche Erklärungen Besuche bei Aids-Patienten alles andere als erleichtern. So war ich über alles sehr gut aufgeklärt incl. des Krankheitsverlaufes.

Mein Kommen bekam er gar nicht erst mit, da er in seine Zeichnungen vertieft war. Auf meine Frage, ob er Zeit für mich habe, reagierte er sehr erfreut. Er habe sehr viel Zeit. Daraufhin stellte er sich mir vor. Es wurde eine intensive, interessante Begleitung. Ich traf ihn 2mal die Woche im Krankenhaus, später in einer Kuranstalt am Rande der Stadt. In dem halben Jahr lernte ich viel über Musik, Tanz, Ballett etc. Tanz war für ihn Befreiung, nur dann wurde er emotional und persönlich. Oft machte er einen distanzierten, abweisenden Eindruck. Auf Fremde wirkte er gar arrogant und eitel.

**Eine Kindheit in Enge**

Auf mich wirkte seine Kindheit schlimm, traurig und grau. Er hingegen beklagte sich nicht darüber. Sein Vater, bei dem er allein lebte, reagierte auf Fragen nach der Mutter, wer sie war und wo sie geblieben sei, immer zornig, so dass Stefan irgendwann aufhörte, Fragen zu stellen nach seiner Idendität und Wurzeln. Er war zufrieden gewesen mit ihrem bescheidenen Leben. Der Vater arbeitete auswärts und die Grußmutter kümmerte sich um ihn. Sie war eine herzensgute Frau mit viel Geduld und Nachsicht.  
Eine Woche nach seinem 11. Geburtstag war sie gestorben. Stefan hatte sie gefunden. Der Schock hatte tief gesessen. Er konnte sich weder an das Begräbnis noch an die Zeit danach erinnern. Es war, als sei er in ein tiefes, schwarzes Loch gefallen.

Die Jugendwohlfahrt entschied, dass er in eine Klosterschule gehen sollte. Zum Verlust seiner Mutter, seiner Großmutter kam nun auch noch Verlust des Vaters und der Schulfreunde.

In der Klosterschule herrschten brutale Erziehungsmethoden vor. Wenn ich heute von Missbrauchsfällen in kirchlichen und anderen Einrichtungen höre, muss ich an Stefan denken. Wer weiß, was ihm alles widerfahren ist. Mit seinen Leistungen ging es begab. Er versuchte mehrmals aus dem Heim zu flüchten, wurde gefasst und wieder zurück gebracht. Die für Stefan so wichtige Freiheit kam erst mit 18, nachdem er so gerade mal den Schulabschluss gemacht und einen Goldschmiedelehre begonnen hatte. Diese schloss er niemals ab.

**Auf der Suche nach der großen Freiheit**

Ohne Geld aber mit viel Abenteuerlust trampte Stefan nach Amsterdam. Für ihn war Amsterdam farbenprächtig, ein Hort der Freiheit und Unabhängigkeit, Nachtleben, Bars, den offenen Umgang mit Sexualität fand er fantastisch. Ihm offenbarten sich völlig neue Perspektiven. Hier fand er auch seine große Liebe, Hendrick. Er war Holländer und 20 Jahre älter als Stefan. Er ermöglichte Stefan eine Ausbildung zum Tänzer und nahm ihn mit auf Dienstreisen ins Ausland. Mit Hendrik fuhr er auch das erste mal nach Paris. Eine Stadt, in die Stefan sich sofort verliebte.

Der Hunger nach Leben ließ ihn schließlich auch Hendrik verlassen, ohne ihm Adieu zu sagen. Mit einem neuen Freund, Pierre, ging er später noch nach New York. Er verbrachte sorglose und glückliche Jahre in Paris. Dort arbeitete er als Assistent eines russischen Tänzers und Choreografen.

New York, die amerikanische Art zu leben, hatte Stefan viel Selbstbewusstsein gegeben.

Er wusste, wie und bei wem er sich angesteckt hatte mit Aids. Stefan bedauerte im Nachhinein seine damalige Leichtfertigkeit, aber zu dieser Zeit konnte er, wie so viele andere auch, die Gefahr des ungeschützten Geschlechtsverkehrs nicht abschätzen.

**Schwierige Kindheit als Triebfeder**

Auch wenn Stefan sein Leben genossen hatte, so hatte er doch hart an der Umsetzung seiner Ziele gearbeitet. Anders als Melanie machte er für seine Krankheit nicht frühere Erlebnisse verantwortlich. Seine grauen Schatten der Vergangenheit hatten ihn nicht negativ geprägt und belasteten ihn während der Krankheitsschübe nicht oder nicht mehr.

**Fazit**

Obwohl Stefan sich mit seiner Kindheit/Vergangenheit rechtzeitig auseinander gesetzt hatte, war er mit dem, was er im Leben erreicht hatte, nicht ganz zufrieden.

Er hätte zu gerne Geigenunterricht genommen. Er bewunderte alle Musiker. Seine Volksschullehrerin hatte ihm bescheinigt, dass er völlig unmusikalisch sei und somit nicht am Flötenunterricht teilnehmen könne.

Stefan machte mit zunehmender Schwere seiner Erkrankung besonders zu schaffen, dass er nicht mehr mobil war. Für ihn gewann vieles andere von Bedeutung, z.B.

* erster Schnee
* erste Veilchen
* erster Vogelgesang
* erster warmer Sommertag
* Regen nach der ersten Hitzeperiode
* gelbes Blatt am Ahornbaum
* sogar erstes graues Haar

Seit meiner Begegnung mit ihm achte ich vielmehr auf meine eigenen und die Kräfte anderer. Unser Körper ist unser wichtigstes Gut. Ich habe für mich die Langsamkeit wiedererkannt. Man sollte bewusst eine Sache fertig machen und dann erst mit etwas Neuem beginnen. Bei unserem heutigen Multitasking brennen sehr viele aus. Stehen bleiben, innehalten, tief durchatmen und die Schönheiten am Wegesrand sehen und genießen, ist wichtiger denn je. Langsam weitergehen – auch so erreicht man sein Ziel.

Dieser Mühsiggang tut nicht nur uns, sondern auch unserem Umfeld gut.

Auf unserem Lebensprogramm sollte daher stehen:

* ins Kino gehen und einen Liebesfilm ansehen,
* lachen und lustig sein, Freude ganz spontan zeigen, wenn einem wirklich danach ist,
* Freunde treffen, hin und wieder in ihrer Gesellschaft ein Glas guten Wein trinken (das Leben ist ohnehin zu kurz, um schlecht zu essen und zu trinken),
* mit den Hüften schwingen, ein Lied singen, eine Melodie summen oder nach Lust und Laune vor sich hin pfeifen,
* endlich wieder mal Musik hören (verstaubte Plattenversammlungen achtlos weggelegte CDs, interessante Opern-DVSs warten nur darauf, wiederentdeckt, herausgeholt und aufgelegt, einfach gespielt zu werden),
* ein Musikinstrument zur Hand nehmen und ausprobieren.

Stefan hat oft bedauert, dass seine Freunde ihn nicht besuchen konnten. Er fühlte sich einsam und isoliert. Ich habe sein Sterben nicht miterlebt, da er in einer kurzen Phase der Besserung nach Paris zurückkehrte. Zuvor hatte er sich von seinem deutschen Partner getrennt. Paris war für ihn auch die Hoffnung auf eine bessere Therapie.

Ich habe nur noch eine Karte von ihm als letztes Lebenszeichen erhalten.

Denkanstöße, Erkenntnisse, Vorsätze und Fragen, die ich aus Stefans Lebensgeschichte gezogen habe:

* Wir haben es selbst in der Hand, unser Leben neu zu choreografieren. Bleiben wir bei dem Satz „Das Leben ist schön!“.
* Was macht mein Leben schön?
* Welche Bilder, Geschichten und Begegnungen fallen mir zu meinem Leben ein?
* Mit welcher Lieblingsmusik möchte ich die Gedanken über mein Leben untermalen?
* Mit welchem Bild würde ich die Schönheit des Lebens darstellen?
* Was in meinem Leben ist offengeblieben und ruft nach „Heilung oder Bearbeitung“?
* Welche Hoffnungen und Wünsche habe ich an und für mein weiteres Leben?
* Wo sollten Schritte unternommen werden und neue Bewegungen hinzukommen?
* Vergessen wir nicht: Jedes Leben ist schön und hat immer Sonnen- wie auch Schattenseiten.

**Nachbetrachtung**

Der Wunsch nach Liebe und Geborgenheit, nach vertrauten Menschen verstärkt sich in der Phase des Abschiednehmens. Manche gehen tatsächlich – wie Stefan- nochmals auf Reise. Die einen suchen nach ihren Wurzeln, die anderen wollen dort sterben, wo sie glücklich gewesen sind. Vielleicht ist eine solche Reise aber auch eine Flucht vor dem Tod. Doch diese Reise ist auch immer eine dem Tod entgegen.

**Das Leben hält immer wieder neue Überraschungen bereit**

In der Welt der Kinder bedeutet tot sein nur für eine kurze Weile weg zu sein und dann wieder zu kommen. Bis zum 5. Lebensjahr ist dies der Fall. Kinder haben oft den Wunsch, den Tod spielerisch zu erforschen. Sie wollen einmal kurz gestorben sein, um dann wieder lachend am Leben teil zu haben.

Wenn Kinder schwer bzw. tödlich erkranken oder verunfallen, bedienen sie sich einer schwer entschlüsselbaren Symbolsprache, Zeichnungen und Gedichte zeugen von ihrem Wissen vom bevorstehenden Tod. Größere Kinder, wie die 10jährige Kati, begreifen den Tod, auch wenn sie ihn nicht immer akzeptieren können oder wollen. Ihre Gefühle und Reaktionen sind nicht immer einfach auszuhalten. Vor allem auf Fragen, Anklagen und Schuldzuweisungen ist nur schwer einzugehen.

Für sie da zu sein, Nähe zuzulassen, Geborgenheit vermitteln, gehört zu einer guten Begleitung. Am schwersten ist es dabei ehrlich und authentisch zu sein ohne mitzuleiden, denn das frühe Sterben macht die eigene Endlichkeit besonders bewusst.

**Wenn sterbende Kinder uns lehren zu leben**

**Die kleinen Kostbarkeiten sehen und sich daran erfreuen**

**Vorbetrachtung**

Kinder wissen innerlich und ahnen voraus, dass sie sterben werden. Forschungsarbeiten zufolge kennen sie den Zeitpunkt des Todes und sprechen oft mit großer Klarheit darüber. Der Sterbeprozess mit seinen Phasen Ablehnung, Auflehnung, Absturz in Depression und Annahme gibt es auch bei Kindern. Diese Phasen wechseln jedoch viel schneller als bei Erwachsenen. Die Phase der Auflehnung ist bei Kindern kürzer.

Es ist oft so, als würden sie Gefühle ausblenden und sich wichtigeren Dingen widmen, z.B. was sie noch machen wollen, bevor sie sterben oder Dingen, die ihnen spontan einfallen. Kindern fällt es leicht, ihr Schicksal anzunehmen. Sie sind in den letzten Stunden zumeist würdevoller und weiser als Erwachsene.

Kinder stellen auch viel mehr Fragen als Erwachsene. In ihrer Fantasie stellen sie sich ein Weiterleben vor und entwickeln abenteuerliche Thesen. Bis Erwachsene drauf antworten können, sind sie schon wieder mit ganz etwas anderem beschäftigt. Diese Sprunghaftigkeit verlangt große Flexibilität von Angehörigen und Begleitern.

Ein Patentrezept im Umgang mit ihnen gibt es nicht. Man sollte sich einfach von den Gefühlen leiten lassen. Nie auf später vertrösten. Die folgenden sechs z sind zu beachten:

* Zugehen auf das Kind.
* Zeit haben und sich die nötige Zeit für Gespräche nehmen.
* Zuhören können, nicht unterbrechen und seine eigenen Befindlichkeiten einbringen, auch wenn die Geschichte noch so unglaublich oder fantastisch ist.
* Zusammenfassen und wiederholen, was das Kind gesagt hat, und sich dabei vergewissern, ab man auch alles richtig verstanden hat. Dadurch gewinnt man Zeit zu überlegen, ob man antworten muss und wenn ja, was.
* Zuversicht vermitteln, ohne zu vertrösten oder dem Kind die Schwere der Erkrankung auszureden. Kinder gut zu begleiten heißt, ihnen die Hoffnung zu lassen, die sie im Augenblick heben, aber keine unrealistischen Hoffnungen zu wecken, da sie das Vertrauen verlieren können.
* Zärtlich sein und nonverbal kommunizieren: das Kind in den Arm nehmen, es schweigend an der Hand führen oder ihm liebevoll über die Wangen streichen.

Kinder, die sterben müssen, suchen sich ihre Bezugsperson selber aus. Meist sind es nicht die nahen Familienangehörigen. Als Begleiter bringt einem dies oft an die eigenen Grenzen. Häufig kommen alte Bilder von eigener, vermeintlich vergessener Trauer hoch.

**Ein Stern , der viel zu früh verglüht ist**

Kati war erst 10 als sie an Leukämie starb. Sie hatte viele Wochen und Monate im Krankenhaus verbracht. Zuerst hatte ich Kati`s Mutter kennengelernt, die sich für einen Neubau engagierte. Eines Tages nahm sie mich mit zu ihrer Tochter. Deren Anblick schockierte mich zutiefst, musste ich doch an meine eigenen Töchter denken. Kati schaute mich feindselig an. Sie spürte, dass ich auf ihren Anblick nicht vorbereitet war.

Ihre Mutter erklärte, wer ich war und für was ich mich engagierte. So war das Eis gebrochen.

Katri ist zwar nur 10 Jahre alte geworden, doch waren die letzten Monate ihres Lebens von einem ganz intensiven Reifungsprozess geprägt, den man selbst bei alten Menschen nicht findet. Sie war kindlich und erwachsen zugleich. Sie spürte und sprach aus, was sie noch erlebt und gemacht hätte. War aber trotzdem auch lustig und spontan ohne dramatische Reue und Wehmut. Mit ihr konnte ich lachen wie selten mit einem Menschen.

**Ein Auge für die kleinen Freuden des Lebens**

Kati verbrachte die letzten 4 Monate zu Hause. Ihre Eltern versuchten, ihr die Zeit so angenehm wie möglich zu gestalten und achteten auf einen normalen Tagesablauf. Sie musste zwar nicht mehr zur Schule gehen, doch ihre Lehrerin kam alle 2 Tage vorbei und brachte ihr die Hausaufgaben. Man sprach mit ihr über die Zukunft, obwohl Kati längst klar war, dass es die nicht mehr gab. Ein Vorwärtsschauen und –denken lehnte sie daher vehement ab. Sie genoss den Augenblick. Ein Eis zu schlecken wurde zum Hochgenuss. Sie erfreute sich an einer kleinen Spinne, die an einem langen Faden vom Fensterflügel baumelte, als sei es eine wundersame Erscheinung. Ihre Gedankenwelt war einen andere als meine, weniger real.

Mich nannte sie Dodo, eine Abkürzung für Doris. Für alles benutzte sie Abkürzungen. Z.B. WS= Wiener Schnitzel etc.

Vieles weiß ich von unserer gemeinsamen Zeit noch genau, weil mich Kati immer aufforderte alles aufzuschreiben. Ich spürte, dass sie langsam Abschied nahm.

**Wenn Schmetterlinge flattern, Seifenblasen zerplatzen und Löwenzahnschirmchen fliegen**

Kati wollte, als sie noch laufen konnte, immer rückwärts gehen. Ein möglicher Versuch vielleicht, von der sich verschlimmernden Erkrankung und dem Tod fortzulaufen. Die Wiese durfte im letzten Sommer nicht gemäht werden. Kati liebte Löwenzahn, um daraus Kränze zu flechten. Sie fand das Märchen von Löwenzahn von Suse Anthoney so besonders schön. Auf der Wiese fanden sich einen Menge Schmetterlinge ein, die wir gemeinsam bestaunten. Über deren Entstehung von der Raupe ausgehend sprachen wir eingehend. Ihr Gedanke dabei war vielleicht, etwas Gewohntes zurückzulassen und eine neue Gestalt anzunehmen. Eine Beantwortung der sich ihr stellenden Frage nach dem, was aus ihr nach dem Tod wird.

Viele meiner Worte wurden bei Kati zu Bildern und wiederrum zu Geschichten.

Eines Abends rief sie mich an, ich sollte mir unbedingt den Sternenhimmel ansehen. Sie sagte, dass ein ganz besonders heller Stern ihr zugelächelt hätte. So als ob er zu ihr sagen wollte, sie soll zu ihm kommen. Manchmal, wenn ich Kummer hätte, würde sie dann für mich leuchten.

Wie wenig man zum Lachen und für einen Augenblick Glücklich sein braucht, erfuhr ich im Zusammensein mit Kati.

Zuletzt war sie von Menschen umgeben, die ihr gut taten, und die sie um sich haben wollte. Ihre Eltern traten beruflich kürzer und vor allem die Großeltern kümmerten sich um sie. Auch Schulfreundinnen und –freunde kamen oft zu Besuch.

Als Kati starb, waren wir alle sehr traurig. Doch es war die schönste Abschiedsfeier, die ich je erlebt habe. Die Kinder beklebten den Sarg und ins Grab wurden keine Blumen geworfen, stattdessen steigen Luftballons zum Himmel auf. Die Kinder sangen ganz in Katis Sinne fröhliche Lieder.

Sie hatte jedem, der es ihr wert war, etwas persönlich vermacht. Mir schrieb sie: Liebe Dodo! Du kannst alle meine Spielsachen und die Bücher für dein neues Kinderkrankenhaus haben. Es war immer sehr langweilig dort, und die anderen Kinder sollen es schöner haben. Ich habe dich sehr lieb gehabt. Vielleicht besuche ich dich wieder einmal als Wolke, Schmetterling, Stern oder Engel, du wirst mich finden. Dickes Küsschen, deine Kati. Umrahmt ist der Text mit einem roten Herz aus kleinen Blümchen und Blattgirlanden. Eingewickelt in das Papier war eine Kinderkette aus kleinen dunkelroten Glasperlen.