



# Leseprobe

Christoph Kreitmeir  
**Welche Farbe hat der Tod?**

Erfahrungen eines  
Klinikseelsorgers mit Leben  
und Sterben

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 22,00 €



---

Seiten: 256

Erscheinungstermin: 30. August 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

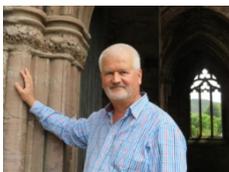
## Zum Buch

---

### **Lebensfreude in der Vergänglichkeit**

Christoph Kreitmeir hat als Klinikseelsorger viele hundert Menschen jeden Alters begleitet, wenn diese mit Krankheit, Schmerzen oder dem Sterben konfrontiert waren. Er kennt die Gefühle, Sorgen und Ängste, die Menschen im Angesicht des Todes bewegen.

In diesem Buch nähert er sich aus verschiedenen Perspektiven dem Kranksein, dem Leiden und dem Sterben des Menschen sowie der Tatsache, dass die Einzelnen aber auch die Gesellschaft den Tod lieber verdrängen als ihn als Wirklichkeit wahrzunehmen. Auf dem Hintergrund bewährter Praxis bietet er fundiertes Wissen; viele Beispiele erzählen von gelebter Hoffnung und machen Mut. So kann in der Auseinandersetzung mit dem Unabänderlichen eine »Ars Moriendi«, eine Kunst des Sterbens erlernt werden. Das vermittelt Kraft, Trost und Sinn. Und auch auf die ewige Frage danach, was nach dem Tod sein wird, findet der Autor neue Sichtweisen.



### **Autor**

## **Christoph Kreitmeir**

---

Christoph Kreitmeir, geboren 1962, Franziskaner, kath. Priester, Lic. Theol., Dipl. Sozialpädagoge, qualifizierte Ausbildungen in Logotherapie, klientenzentrierter Gesprächsführung und Wertimagination nach Böschmeyer, seit 2017 Klinikgeistlicher am Klinikum Ingolstadt. Langjährige

Christoph Kreitmeir

# **Welche Farbe hat der Tod?**

Erfahrungen eines  
Klinikseelsorgers mit  
Leben und Sterben



# Inhalt

Vorwort.....	10
<b>1. Die Angst vor dem Tod und das Verdrängen.....</b>	<b>15</b>
Persönliches Betroffen-sein.....	16
Was half mir in dieser wirklich schweren Zeit?.....	18
Hatte ich Angst vor dem Tod?.....	19
Formen der Vermeidung, des Ausweichens und der Verdrängung.....	21
Unwissenheit macht Angst.....	26
Angst als Grundbefindlichkeit unseres Lebens.....	29
Formen der Angst vor dem Sterben, dem Tod und einem Danach.....	31
Angst ist Schwarz.....	33
<b>2. »Ars vivendi – ars moriendi«     Lebenskunst – Sterbekunst.....</b>	<b>35</b>
Gesundheitsreligion.....	35
Krankheiten – Gefährten unseres Lebens.....	39

Die Botschaft der Krankheiten.....	41
Auf die Krankheit hören lernen.....	45
Leiden und Krankheit annehmen lernen – Patientenbeispiele.....	47
Rembrandts Bild »Rückkehr des verlorenen Sohnes« und seine Heilkraft.....	49
Suchen und Finden auf meiner Lebensreise.....	53
Der Tod gehört zum Leben.....	56
<b>3. Wissen hilft – Was beim Sterben geschieht.....</b>	<b>58</b>
Der äußere Sterbeprozess.....	58
Die Sterbephasen nach Elisabeth Kübler-Ross.....	59
Kritik am Model von Elisabeth Kübler-Ross.....	61
Symptome der Finalphase des Sterbens.....	64
Phänomene an der Grenze zum Tod.....	67
Symptome unmittelbar vor dem Tod.....	69
Der gelöste Gesichtsausdruck nach dem Eintritt des Todes.....	70
Sterbebegleitung von Max W. – Im Sterben zum Freund werden.....	72
Der innere Sterbeprozess.....	75
Die fünf Sterbephasen im Tibetischen Totenbuch.....	76
Der fundamentale Unterschied zwischen naturwissenschaftlicher und geistig-spirituelle Deutung von Sterben und Tod.....	81

<b>4. Geburt und Tod – Erstaunliche Ähnlichkeiten</b> .....	<b>83</b>
Leben, um zu sterben – Sterben, um zu leben.....	85
Sterbeamme – Lebensamme.....	88
Sterben, Tod und danach Niemandsland?.....	90
Verdrängte Trauer kann krankmachen.....	91
Hinter den Grenzen des Erklärbaren.....	93
Materialismus und Nihilismus hinterlassen innere Leere.....	94
Spiritualität als Lebenshilfe.....	95
<b>5. Sinnsorge – Seelsorge – Lebenssorge</b> .....	<b>99</b>
Die eigene Krankheit als Lehrer – eine Patientenbegegnung.....	100
Verschiedene Sprachebenen und Sprachspiele.....	102
Logotherapie – Eine Sinndeutungshilfe.....	105
Der Wille zum Sinn.....	107
Die drei Säulen der Logotherapie und Existenzanalyse.....	108
Trotzmacht des Geistes, Selbstdistanzierung und Selbsttranszendenz.....	109
Die tragische Trias: Leid, Schuld und Tod.....	111
Tragischer Optimismus und Verwirklichung von Werten.....	113
Die »positive Ansteckung« eines Vorbildes.....	113

Schöpferische Werte, Erlebniswerte und Einstellungswerte .....	117
Maria L. – Gelingendes Annehmen und Umdeuten von Schwerem .....	119
Anna Schäffer aus Mindelstetten – Sinn finden in der spirituellen Deutung von Krankheit .....	120
Positive Vorbilder im Umgang mit Leid .....	122
Viktor E. Frankls Scheunengleichnis .....	123
<b>6. Bestattung – Klassisch oder modern? .....</b>	<b>128</b>
Verschiedene Ursachen für den Wandel .....	129
Weg vom Pfarrer – hin zum Bestatter .....	129
Ökologische Nachhaltigkeit rund um die Bestattung .....	131
Kirchliche Bestattung und freie Beerdigungen .....	132
Hilfreiche Rituale .....	135
<i>Sarg/Urne bemalen</i> .....	136
<i>Kerze anzünden</i> .....	137
<i>Seifenblasen oder Luftballon steigen lassen</i> .....	138
<i>Blumensamen säen</i> .....	140
<i>Blumen am Grab</i> .....	141
<i>Wunderkerze oder Sternwerfer entzünden</i> .....	143
<i>Brief, Wunschkarte, Bild</i> .....	145
<i>Letzte persönliche Worte am Grab</i> .....	147
<i>Und nach der Bestattung?</i> .....	147
<i>Trauerkreise</i> .....	148
<i>Digitale Erinnerung und Trauerbewältigung</i> .....	149

<b>7. Der Sargmaler vom Bodensee</b> .....	151
Eine bereichernde Begegnung .....	152
Schmetterlinge – Freudlinge .....	153
Särge zu bemalen hat eine lange Tradition .....	157
Interview mit dem Sargmaler vom Bodensee .....	159
Ein anderes Umgehen mit dem Tod .....	188
<b>8. Wo sind die Toten und was kommt dann?</b> .....	189
Veränderungen in der Glaubenslandschaft .....	191
Der Trost der Kohlmeise .....	192
Der Verlust Gottes in moderner Zeit .....	194
Mein gewachsener persönlicher Glaube .....	196
Patientenbesuch bei Renate M. auf der Palliativstation .....	200
Christlicher Glaube – Auferstehung – Persönliche Gottesbeziehung .....	202
Das Angebot an Möglichkeiten der Sinndeutung wird größer .....	205
Ahnenverehrung und Ahnenkult .....	206
Ägyptisches Totenbuch .....	211
Tibetisches Totenbuch .....	212
Mit Hoffnung inspirieren .....	214
Eine Sterbende nimmt einen verstorbenen Säugling mit .....	216

Dante Alighieris »Göttliche Komödie« als Blaupause einer Seelenreise .....	219
Hinter dem Horizont – Das Ende ist nur der Anfang.....	221
Sensitive, Medien und Jenseitskontakte .....	224
Das britische Medium Paul Meek.....	226
Was »dürfen« Christen? .....	230
Verständnisvoller Weggefährte sein.....	232
Die verstorbene Oma hilft bei schwerem Autounfall .....	233
Anmerkungen.....	236
Verwendete und weiterführende Literatur.....	243

## Vorwort

An einem freien Nachmittag Ende Februar 2023 ging ich um den großen Baggersee bei Ingolstadt spazieren. Am Weg sah ich zwei Damen auf einer Bank sitzen. Sie waren in ein Gespräch vertieft mit einer Frau, die in einem elektrischen Scooter bei ihnen saß. Beim genaueren Hinsehen fiel mir auf: Die Frau im Scooter kannte ich. Also blieb ich stehen, wir kamen ins Ratschen und es stellte sich heraus, dass zwei der Anwesenden Patientinnen in dem Krankenhaus gewesen waren, in dem ich als Klinikseelsorger arbeite. Die behinderte Dame im Scooter – ein echtes Ingolstädter Original – fragte mich, ob ich mit dem Buch, das ich plante, schon fertig sei? Noch bevor ich antworten konnte, wollte die Frau, die ich noch nicht kannte, wissen, wovon dieses Buch denn handele? »Über Sterben, Tod und die Frage, was dann kommt«, war meine Antwort.

Wie von der Tarantel gestochen, sprang sie daraufhin auf und wollte sofort verschwinden. »Was für ein Thema? Wer soll denn so etwas kaufen? Und was nach dem Tod kommt, das kann man doch gar nicht wissen.« Sie stieß diese Worte schnell und offensichtlich voller Angst hervor. »O doch, dieses Thema interessiert heute viele Menschen und über ein ›Danach‹ gibt es sehr wohl viele interessante Erlebnisse von Menschen, auch von Patienten in ›meinem Krankenhaus‹«, antwortete ich, musste dabei aber zusehen, wie sie sich aus dem Staub machte. Die beiden anderen Frauen dagegen waren sehr interessiert, zum einen wohl, weil sie mich schon kannten,

und zum anderen hatten sie Erfahrungen mit Krankheit und waren darum für solche Themen offen.

Diese Begegnung spiegelte genau meine Erfahrung. Wer unbeschwert durchs Leben geht, der interessiert sich kaum für solche existenziellen Fragen, er meidet sie sogar, solange es irgendwie geht. Wer aber im Leiden erprobt, wer Krisen zu meistern hat(te) und grundsätzlich interessiert oder religiös ist, der hat solchen Themen gegenüber eine Offenheit.

Ich selbst beschäftige mich seit vielen Jahre mit diesen Themen. Das liegt einerseits daran, dass ich seit Kindertagen immer irgendwie mit Krankheiten und Schmerzen zu tun hatte. Ein schwerer Unfall lies mich als Jugendlichen sehr nachdenklich werden. Dies führte dann letztlich dazu, dass ich Franziskaner und auch Priester wurde. Eine Fotoausstellung über das Sterben mit dem Thema »Noch mal leben vor dem Tod«, die ich im Frühjahr 2010 in Bamberg und dann nochmals in Augsburg besuchen konnte, brachte in mir etwas zum Klingen, das mich seitdem nicht mehr loslässt. Ausdruckstarke Fotos von Patienten in einem Hospiz kurz vor dem Sterben und kurz danach sowie deren Biografien zeigten mir, wie wertvoll das Leben ist und wie schön verstorbene Menschen sein können. Das gleichnamige Buch »Noch mal Leben vor dem Tod. Wenn Menschen sterben« von Beate Lakotta und Walter Schels<sup>1</sup> begleitete mich dann jahrelang inspirierend. Irgendwie ist es darum wohl auch kein Zufall, dass ich in reiferen Jahren Klinikseelsorger am Ingolstädter Klinikum mit gut 1.250 Betten werden sollte. Seit gut sechs Jahren darf ich diese schwere und gleichzeitig sinnvolle, erfüllende Aufgabe nun ausüben.

In den zurückliegenden Jahren sind im deutschsprachigen Raum viele gute und interessante Veröffentlichungen zu Fragen rund um »Sterben, Tod, Trauer« erschienen. Aus verschiedenen Blickwinkeln – rechtlich, medizinisch, psychologisch, philoso-

phisch, journalistisch oder ganz praktisch aus dem Erfahrungsbereich von Pflege und Hospiz – nähern sich diese Publikationen dem Thema. Einige sind ›Spiegel-Bestseller‹ geworden. Durch die Hospizbewegung und die Praxis des »Spiritual Care« rücken die spirituellen und religiösen Bedürfnisse der Patienten, aber auch die von denjenigen, die Kranke und Sterbende begleiten, wieder mehr in den Vordergrund.

In diesem Buch nähere ich mich den Fragen um Krankheit, Sterben, Tod, Trauer und der Hoffnung über den Tod hinaus auf verschiedene Weisen. Ich verknüpfe meine persönliche Betroffenheit mit vielen bewegenden Erfahrungen, die ich mit Patientinnen und Patienten, deren Namen hier anonymisiert werden, machen durfte. Ich versuche, diese Erfahrungen in den Kontext der grundsätzlichen Entwicklungen in unserer Gesellschaft und in den Kirchen zu stellen und dabei sowohl die Antworten im Blick zu behalten, die traditionell zu Fragen des Lebens und des Sterbens gefunden wurden, als auch den neueren Entwicklungen Aufmerksamkeit zu schenken. Hier ist vieles im Wandel. Dies finde ich grundsätzlich positiv, manches darf aber auch hinterfragt werden.

Mir persönlich wurde ein Wort von Rainer Maria Rilke im Hinblick auf meine eigene Endlichkeit zur Verständnishilfe und in gewisser Weise zu einer Lebenshaltung: »Sei allem Abschied voran, als wäre er hinter dir, wie der Winter, der eben geht.«<sup>2</sup> Wer abschiedlich leben lernt, der kostet seine Lebenszeit, sein Hier und Jetzt achtsam und bewusst aus. Er bezieht die »Ars moriendi«, die Sterbekunst, in sein Leben ein, um in der »Ars vivendi«, der Lebenskunst, zum Meister zu werden.

Bei meiner Arbeit geht es neben spiritueller-religiöser Begleitung vor allem um menschlich zugewandte, verstehende und mitfühlende Begleitung auf Zeit von Patientinnen und Patienten und deren Angehörigen. Viktor Emil Frankl und die von ihm entwickelte

sinnzentrierte Psychotherapie (Logotherapie und Existenzanalyse), in der ich ausgebildet bin, hilft mir sehr, Menschen in ihrem Leid und ihren Fragen beistehen zu können. Sinnsorge, Seelsorge und Lebenssorge gehören in der Tiefe zusammen.

Alles ist im Wandel, die Gesellschaft, die Kirchen und damit zusammenhängend auch das Bestattungswesen. Neben der klassisch-kirchlichen Beerdigung oder Urnenbestattung gibt es zunehmend alternative Angebote und Anbieter, wie mit der Trauer um einen Verstorbenen umgegangen werden kann. Obwohl ich katholischer Priester bin, stehe ich modernen Zugangswegen im würdevollen Umgang mit Verstorbenen sehr offen gegenüber. Einige dieser alternativen Bestattungsformen möchte ich darstellen.

Im Juni 2021 durfte ich während einesurlaubes am Bodensee einem interessanten Künstler begegnen, der Särge – er nennt sie Schreine – und Urnen mit Naturmotiven bemalt. Aus dieser bereichernden Begegnung wurde eine Bekanntschaft, die sich zu einer Freundschaft entwickeln will. Die lebensfrohe und auch tief sinnige Art von Alfred Opiolka und seinem etwas anderen Zugang zu Sterben, Tod und Trauer will ein Interview mit ihm darstellen. Uns beiden ist ein lebensbejahender Umgang mit diesem schweren Thema wichtig, und wir blicken beide hoffnungsvoll über die Schwelle des Todes. Somit können wir von verschiedenen Positionen aus Leidenden und Trauernden zu »Freunden auf Zeit« und zu verständnisvollen Begleitern werden.

Die Frage, wo die Toten sind und was denn nach dem Tod kommt, ist eine Frage, die den Menschen seit jeher bewegt. Nicht nur Religionen und Philosophien beschäftigt diese Frage, sondern mehr oder weniger bewusst jeden Menschen. Der eine schiebt sie so lange wie möglich von sich weg, der andere beschäftigt sich ganz bewusst damit. Früher oder später werden wir alle mit ihr konfrontiert. Die Zugangsweisen haben sich verändert, die Glaubensland-

schaft in unserem Land auch. Dies fordert jeden Einzelnen heraus, seinen Standpunkt zu finden, religiös, atheistisch, agnostisch oder philosophisch. Das Angebot möglicher Sinndeutungen wird größer und damit freier, gleichzeitig aber auch verwirrender. Ich möchte einige dieser Sinndeutungszugänge darstellen, die zeigen wollen, dass es viel mehr gibt, als es die Kirchen oft zu vermitteln versuchen.

Mein Blickwinkel ist der eines Christen, eines Katholiken, eines Priesters. Diese meine Sichtweise ist eine suchende, eine tastende, eine, die auch nach rechts und links schaut und verschiedene andere Perspektiven, wie zum Beispiel den tibetischen Buddhismus oder die Frage nach medialen Kontakten zu Verstorbenen, mitberücksichtigt.

Beim Schreiben habe ich bewusst auf das Gendersternchen oder Ähnliches verzichtet. In dem Bewusstsein, dass ich Männer, Frauen und sogenannte diverse Menschen gleich ansprechen möchte, will ich einen einfachen Weg gehen, der gleichzeitig auch unsere schöne deutsche Sprache nicht verunstaltet. Die genannten Personengruppen haben verschiedene geschlechtliche Identitäten, sie sind nicht über einen Kamm zu scheren. Ich werde mich bemühen, zumindest immer wieder männliche und weibliche Formen zu wechseln. Sollte ich dennoch zu sehr in die rein männliche Beschreibung fallen, dann sehen Sie es mir bitte nach.

# 1. Die Angst vor dem Tod und das Verdrängen

Seit es Menschen gibt, treiben diese auch die Angst vor dem Sterben, die Angst vor dem Tod und angstbesetzte Fragen nach einem »Danach« um. Diese Urfragen sind die »Hebammen« tieferen Nachdenkens über Dasein und Endlichkeit. Philosophien und Religionen haben hier ihren eigentlichen Ursprung.

Jeder Mensch wird sich früher oder später mit seiner Endlichkeit auseinandersetzen müssen, ob er will oder nicht, und trotzdem leben wir unser Leben so, als würden wir nicht irgendwann sterben müssen. Persönlich entwickelte oder gesellschaftlich angebotene Ablenkungs- und Verdrängungsstrategien sind dabei vielfältig. Der klinische Psychologe und Psychotherapeut *Hans Morschitzky* nennt dieses Phänomen das »Sterblichkeitsparadoxon«. Auch wenn es unterschwellig und unbewusst in uns arbeitet, halten wir dieses todernste Thema aus unserem Alltag und unserem Leben heraus, weil es uns die Freude am Leben verdirbt. Wenn wir uns aber einmal doch persönlich mit den Themen Leiden, Sterben, Tod und Verlust auseinandersetzen müssen, weil ein lieber Mensch aus unserer näheren Umgebung stirbt oder wir selbst durch einen schweren Unfall oder eine lebensbedrohliche Erkrankung mit unserer Sterblichkeit konfrontiert werden, spätestens dann kommen auch die Angst vor dem Sterben und

dem Tod sowie die Frage nach einem eventuellen Danach in unser Leben.

## Persönliches Betroffen-sein

Im Juli 2020 wurde bei mir nach mehreren vorausgehenden Untersuchungen eine Krebserkrankung der Prostata von mittlerer Schwere festgestellt. Dies löste bei mir genau die Reaktionen aus, wie man sie nach den Erkenntnissen der Tiefenpsychologin *Verena Kast*<sup>1</sup> immer wieder bei Verlust und Trauer erleben kann: Die Phase des Nicht-wahrhaben-Wollens, die Phase der aufbrechenden Emotionen, die Phase des Suchens und Sich-trennens und die Phase des neuen Selbst- und Weltbezuges. Dieses Phasenmodell baut auf den Erkenntnissen der Sterbeforscherin *Elisabeth Kübler-Ross*<sup>2</sup> auf, die die Phasen Nicht-wahrhaben-Wollen (Leugnen) und Isolierung, Zorn und Wut, Verhandeln, Depression und Leid, Annahme und Akzeptanz nannte.

Das kann doch nicht wahr sein, war meine erste Reaktion. Jetzt habe ich schon so vieles an Krankheiten in meinem Leben erleiden müssen, aber an Krebs hätte ich bei mir wirklich nicht gedacht. Die erschütternde Diagnose bekam ich im Frühsommer 2020 während der Zeit der ersten Phase der Coronapandemie und so war es mir gerade recht, dass meine Urologin nach den ersten Verdachtsanzeichen für Krebs die nächsten Untersuchungen erst auf Oktober 2020 legte. Ihre und auch meine Hoffnung war es, dass die Pandemie bis dahin vorbei sei und weitere Untersuchungen zeigen würden, dass es dann vielleicht doch nicht so schlimm sei. Meinem Arbeitskollegen Stefan habe ich es zu verdanken, dass ich dann doch noch im Juli mit MRT-Untersuchung und darauffolgender Biopsie der Ver-

dachtssache ernsthaft nachging. Er mahnte mich nämlich immer wieder, das Ganze nicht so sehr auf die leichte Schulter zu nehmen.

Nach dem Schock der Bestätigungen, dass da doch mehr los war, als ich es wahrhaben wollte, schwankte meine Stimmung zwischen Wut und Depression. Adressiert waren diese Gefühle primär an meinen imaginären Gesprächspartner, mit dem ich als Ordensmann und Priester seit Jahrzehnten unterwegs bin: an Gott. Er musste sich so manches von mir anhören, vor allem auch die Enttäuschung darüber, dass ich doch wirklich so viel für IHN tue und dies jetzt die »Belohnung« sein sollte. Sehr naiv, ich weiß, aber es war so.

Danach hatte ich eigentlich nur ein kleines Zeitfenster von wenigen Wochen, in dem ich mich entscheiden musste, was es für Möglichkeiten für mich geben könnte. Vier Möglichkeiten taten sich auf, zwei alternative Behandlungsmethoden, die ich selbst sehr teuer hätte zahlen müssen und deren Erfolg auch auf unsicheren Füßen stand, oder zwei von der Schulmedizin vorgesehene: Strahlentherapie mit eventuell anschließender Chemotherapie oder Totalentfernung der Prostata mittels moderner Roboterunterstützung vorgenommen von medizinischen Fachleuten. Und dies dann noch in der Klinik, in der ich als Seelsorger arbeite. Nach Prüfung aller Pro und Contras und vor allem auch der Nach- und Nebenwirkungen entschied ich mich für Letzteres, wenn auch mit Trauer über so manche Einschränkung, die nach so einem Eingriff dann die Folge sein würde.

Mein neuer »Selbst- und Weltbezug« hält nach fast drei Jahren nach der gelungenen Operation bis heute an. Es gab zwar Komplikationen, heute bin ich aber angesichts dieser lebensbedrohlichen Krankheit wirklich gut davongekommen und stehe in den nächsten Jahren in regelmäßiger Nachkontrolle. Nachdem ich ja als Klinikseelsorger tagtäglich mit den verschiedensten Krebserkran-

kungen zu tun habe, die Fragen und Nöte der Patienten kenne und vor allem auch die Wirkungen der verschiedenen Behandlungen erlebe, weiß ich, dass ich mit meiner Erkrankung und vor allem dadurch, dass sie frühzeitig erkannt wurde, ein gutes Los gezogen hatte. Mein anhaltendes Grundgefühl ist große Dankbarkeit. Sie bestimmt meinen Selbstbezug, das heißt, egal, was es an tagtäglichen Problemen und Schwierigkeiten gibt, alles durchweht ein zartes und alles irgendwie weichmachendes Gefühl von Dankbarkeit, von »Gratefulness«, deren psychologische und spirituelle Kraft der österreichisch-amerikanische Benediktiner *David Steindl-Rast* sehr gut herausarbeitete.<sup>3</sup> Dies strahle ich auch meistens aus, so sagt man es mir immer wieder. Und es hat die Wirkung, dass mein Weltbezug auch einer geworden ist, der weniger verbissen seinen Weg geht und viel achtsamer auf das Hier und Jetzt achtet.

## Was half mir in dieser wirklich schweren Zeit?

Es waren vor allem menschlich tragende Beziehungen zu Freunden und einigen meiner Geschwister, immer wieder auch mein Glaube an Gott und an einen Sinn hinter all dem Erlebten und Erlittenen. Das persönliche Netzwerk, das trägt, unterstützt, tröstet, Perspektiven aufzeigt und vor allem immer wieder emotionalen Halt schenkt, ist das A und O für ein gutes Durchstehen dieses Leidensweges. Der Fernsehsender »Sat.1« startete vom 4.-11. Februar 2022 eine sogenannte »Mutmachwoche« zum Weltkrebstag. Zahlreiche Magazine, Reportagen, umfangreiche Informationen, Hilfestellungen und persönliche Mutmachgeschichten sollten das ernste Thema entängstigen und fachlich aufklärend erhellen. Im Internet

gibt es mittlerweile ein beachtenswertes Forum der Selbsthilfe<sup>4</sup> zu finden. Eine eigens dafür entwickelte App will zum Beispiel Krebspatienten und Krebspatientinnen und ihren Angehörigen helfen, sich jederzeit und überall unkompliziert mit anderen Betroffenen auszutauschen. Die YES!APP<sup>5</sup> ermöglicht einen datenrechtlich sicheren Dialog sowie Informations- und Erfahrungsaustausch und will damit Hilfe zur Selbsthilfe leisten.

## Hatte ich Angst vor dem Tod?

Vor dem Tod und einem Danach hatte ich nach der Krebsdiagnose weniger Angst, weil ich mich durch viele und schwere Erkrankungen eigentlich von Kindesbeinen mit diesen Themen beschäftigen musste. Ein sehr großer und die Richtung meines geistlichen Lebensweges sehr bestimmender Einschnitt war ein Fahrradunfall im Alter von sechszehneinhalb Jahren. Eine fehlerhafte Gangschaltung bewirkte, dass ich mit einer Geschwindigkeit von ca. 30 km/h ins Leere trat und dadurch das Gleichgewicht verlor. Damals gab es noch keine Fahrradhelme und so stürzte ich mit meinem Kopf auf den harten Asphalt einer vielbefahrenen Straße. Was dann kam, wurde mir von meiner Mutter später erzählt. Da unsere Familie in meiner Heimatstadt recht bekannt war und Passanten erkannten, wer ich sein könnte, informierten diese nicht nur den Rettungsdienst, sondern auch meine Mutter, die dann im Rettungswagen in meiner Nähe war. Soweit ich mich dunkel erinnern kann, war auch mein zwei Jahre älterer Bruder an ihrer Seite. Ich wurde nicht in das kleine Kreiskrankenhaus, sondern in das große neue Klinikum nach Ingolstadt gefahren, wo ich heute – 45 Jahre später – der katholische Klinikseelsorger sein darf. Außer an einzelne Aufwachsituationen

während meines Aufenthaltes dort auf der Intensivstation – 5 Tage davon war ich im Koma – erinnere ich mich an nichts, außer daran, dass ich immer wieder das Gefühl hatte, behütet, umsorgt und beschützt gewesen zu sein. Hier meine ich nicht nur das Tun der Ärzte und Pflegekräfte, sondern ich meine es auch in spiritueller Sicht. »Jemand« passte auf mich auf ...

Nach der Intensivstation folgten weitere Behandlungen und dann später jahrelanges Kopfweh, aber auch das große Erstaunen und ernste Fragen: »Warum habe ich das überlebt?«, »Warum habe ich keine schweren Dauerschäden oder Behinderungen?« oder »Wenn es einen Gott gibt, warum hat er mich vor Schlimmeren bewahrt?« Diese und andere Fragen waren meine Dauerbegleiter in den darauffolgenden Jahren, wo der lebenslustige Jugendliche zu einem nachdenklichen jungen Mann wurde, dessen Suchen bei philosophischen und spirituell-religiösen »Angeboten« Antworten finden ließ oder ihn zumindest zum Weitersuchen animierte. Mein ganzes junges Leben wollte ich in den Dienst Gottes stellen, und zwar in besonderer Weise auf den Spuren des heiligen *Franz von Assisi*. Mit 22 Jahren trat ich in den Franziskanerorden ein, studierte verschiedenste Fächer im sozialen, psychologischen und theologischen Bereich, arbeitete als Sozialarbeiter mit Nichtsesshaften auf der Straße, wurde Priester und dann in den verschiedensten Lebensbereichen Seelsorger, dem es sehr wichtig war und ist, den Menschen in ihren Problemen an der Seite zu sein. Über viele Umwege kam ich im Juli 2017 zu der Aufgabe des Klinikgeistlichen am viertgrößten Klinikum in Bayern, in Ingolstadt. Und in genau dieser Aufgabe bin ich ganz praktisch und tagtäglich mit den menschlichen Grundfragen nach dem Warum des Leidens, des Sterbens, des Todes und einem Danach konfrontiert und involviert.

Somit möchte ich zurückkehren zu der Frage nach der Angst vor dem Tod. Angst vor dem Tod und einem Danach hatte und

habe ich nicht; ich habe aber sehr wohl Furcht und Angst vor dem Sterben, vor den damit möglicherweise verbundenen Schmerzen, dem Ausgeliefertsein, dem Objektsein, dem Erdulden- und Erleidenmüssen. Als Klinikseelsorger weiß ich zwar, dass heute viel dafür getan werden kann, damit Patienten wenig bis keine Schmerzen haben, aber trotzdem erlebe ich es, wie Menschen in diesen schweren Prüfungen des Lebens Hartes erleiden müssen. Wer will das schon? Ich auch nicht.

## Formen der Vermeidung, des Ausweichens und der Verdrängung

Es gibt die verschiedensten Weisen, wie Menschen mit unangenehmen Situationen oder Umständen umgehen. Das herzhaft und mutige Anpacken findet sich sehr selten. Meistens kommt es zu mehr oder weniger bewussten anderen Verhaltensweisen. Es lohnt sich, sie einmal genauer anzuschauen.

Grundsätzlich ist die *Vermeidung* von unangenehmen oder als bedrohlich erfahrenen oder gefürchteten Situationen häufig. Einerseits kann dieses Verhalten in gewisser Weise schützen, andererseits verhindert es aber auch die positive Erfahrung, gefährliche Situationen bewältigen zu können. Wer sich Vermeidung antrainiert hat, der wird dieses Verhalten schwer wieder los.

Eine Form der Vermeidung ist die *Verschönerung*. Sie ist der Versuch, sich die Realität, die oft in harten Zumutungen daherkommt, schön zu malen. Wie Pipi Langstrumpf neigen Harmonisierer und Rosarotmaler dazu, sich die Welt zu malen, wie sie ihnen gefällt. Es ist unleugbar, dass diese Strategie – ab und zu angewandt – einen das Leben nicht nur verschönert, sondern schlichtweg ertragen

lässt. Als dauerhafte Strategie ist sie aber nicht brauchbar. Verschönerer haben nicht nur eine rosarote Brille auf, sie betreiben auch, so möchte ich es nennen, Wortkosmetik. Einen Beinamputierten nennt man dann Prothesenträger, eine Abtreibung Schwangerschaftsunterbrechung und einen Toten Entschlafenen. Diese Umdeutungen blenden Tatsachen aus, behindern oder verhindern Lösungen oder Realitätsannahme.

Ein weiterer Versuch, eine Tatsache oder ein Problem nicht an sich heranzulassen, ist die *Verlagerung*. Der wirkliche Konflikt und seine Ursachen wollen nicht gesehen werden, sondern sie werden auf eine allgemeine Ebene verlagert. Realität und Illusion werden vermischt. Hand in Hand gehend werden hier auch gerne eigene Probleme auf andere projiziert. Nicht der Sterbeprozess des Angehörigen ist dann zum Beispiel das Problem, sondern dass die Ärzte oder das Pflegepersonal zu wenig oder das Falsche für den Sterbenden tun. Diese Verlagerung und Projektion ist der Versuch, sich das eigene schwere Auseinandersetzen mit dem Sterben vom Hals zu halten. Ein Versuch, der misslingen muss.

*Verärgerung und Wut* ist eine weitere Weise des Vermeidens von Schmerzerfahrung. Rasch und nicht selten wird sie auch im Krankenhaus erfahren: Natürlich ist das Essen schlecht, die Schwestern und Pfleger unfreundlich oder faul, die Ärzte unfähig und überhaupt ... Solche Patienten sind schwer zu ertragen. Manchmal übernehmen diese ungute Rolle auch deren Angehörigen. Ärger und Verärgerung können konstruktiv sein, wenn sie berechtigt eingesetzt werden, destruktiv angewandt nützen sie niemandem.

Ein besonderes Beispiel von Ärger und Verärgerung erlebte ich einmal, als ich zu einer sterbenden etwa 80-jährigen Frau gerufen wurde. Mehrere Töchter im Alter zwischen 50 und 60 und ein paar Enkelkinder, so um die 20 Jahre alt, waren im Raum. Die alte Frau befand sich offensichtlich im Beginn ihres Sterbens. Nachdem

ich Kontakt mit ihr aufgenommen hatte und sie mich als Priester auch wahrnehmen konnte, änderte sich für kurze Zeit die traurige Situation. Die Frau betete sogar mit mir und war dankbar für die Krankensalbung. Von der Verwandtschaft betete kaum jemand mit.

Insgesamt fünfmal wurde ich in 4 Tagen zu dieser Frau gerufen. Schon bei der zweiten Begegnung mit ihr und wieder den vorher genannten Verwandten kam in mir die Vermutung auf, warum sich die Dame so schwer im Sterben tat. In der Familie gab es schwelende und ungelöste Konflikte. Diese Vermutung formulierte ich bei der dritten Begegnung, als die Sterbende sich schon wirklich quälte. Meine Ahnung traf ins Schwarze. Die »Sprecherin« der Töchter legte nun los und lies ihren Ärger über den abwesenden Bruder freien Lauf. Viele stimmten ihr zu, nur eine Tochter war leise und hielt der Mutter die rechte Hand. Als ich dann das Wagnis einging und deutlich sagte, dass die Mutter nicht sterben könne, weil dieser Konflikt nicht gelöst sei, war großes Schweigen im Raum, nur die handhaltende Tochter weinte nun leise vor sich hin.

Als ich dann zwei Tage später (!) ein weiteres Mal gerufen wurde, war der Bruder anwesend. Ich spürte, dass es ihm sehr unwohl war in dieser Geschwisterschar. Die »Sprecherin« erlaubte sich dann wirklich Unerhörtes, sie spannte mich als Priester vor ihren Wagen, um gegen den Bruder vorzugehen und bei ihm ein moralisch schlechtes Gewissen zu erzeugen. Im Hintergrund rang die Mutter mit dem Tod. Gottlob unterbrach ich die Tochter sofort in diesem Versuch und wurde ernst und sogar etwas lauter, als ich sonst normalerweise angesichts von Sterben und Tod bin. Ich betete nochmals für die Mutter, bat Gott, dass er sie bald erlöse und überließ diese in sich zerstrittene Familie mit ihrer vielfältigen Verärgerung übereinander ihrem Schicksal. Wenige Stunden später war die alte Frau gestorben. Ihre Kinder, so bin ich davon überzeugt, hätten ihr

