

**„Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden.“  
(Psalm 90,12)**



Als ich den neuesten Podcast von Klaus-André Eickhoff gehört habe, in dem er mit Ingmar Hornke vom „Würdezentrum“ aus Frankfurt spricht, ist dieser Psalmabschnitt wieder in mir aufgetaucht – wieder deshalb, weil er mir in den letzten Monaten mehrfach durch die Gedanken schwang.

Wie existenziell dieser Ausspruch ist, ist mir beim Tod meiner besten Freundin und beim Sterben meines Vaters klar geworden. Die eine schwer an Krebs erkrankt und bei vollem Bewusstsein über das, was mit ihr passieren soll, der andere mit 91 Jahren und Alzheimer-Demenz nur noch wenig in der Lage, sich zu äußern. So unterschiedlich die Schicksale und letzten Wege, so grundsätzlich das Thema, das sie berühren und das auch im Podcast ein Schwerpunkt war.

Ein Thema, das, wie Ingmar Hornke es formuliert, „wenig sexy“ ist, aber deshalb nicht weniger wichtig für uns alle. Und es betrifft wirklich jede/n Einzelne/n, denn es ist statistisch belegt, dass von den nahezu 10 Milliarden Menschen, die auf der Erde wandeln, 100% sterben werden, so Hornke mit einem hörbaren Zwinkern.

Ich weiß nicht, wie es dir geht und ob du dir überhaupt schon einmal darüber Gedanken gemacht hast, wie dein Lebensende „aussehen“ soll. Viele, die ich kenne, blenden den eigenen Tod komplett aus, wischen Gedanken daran mit Aussagen wie „Ich lebe im Hier und Jetzt und

will noch dieses oder jenes erreichen!“ zur Seite, wollen von Patientenverfügung und Vollmachten nichts hören, weil sie sich dann tatsächlich und praktisch mit etwas auseinandersetzen müssen, was grundsätzlich erst einmal eben „nicht sexy“ ist.

Aber, ganz ehrlich? Wie sexy ist es denn, plötzlich in eine Situation zu kommen, in der es um existenzielle Fragen nach den eigenen Wünschen und Vorstellungen geht und diese vielleicht nicht mehr äußern zu können?

Wem soll denn dann die Verantwortung auf die Schultern gelegt werden, mich zu begleiten? Wem lade ich die Verantwortung auf, erraten zu müssen, was mir denn vielleicht an medizinischen Maßnahmen zu viel wäre? Wem will ich zumuten, in dem Nebel zu tapern, den ich zeitlebens (im Hier und Jetzt) und in bewusster Entscheidung auflösen könnte?

Ich will das konkret an meinem Beispiel erläutern: Seit gut 25 Jahren gehe ich medizinisch einen anderen Weg als die meisten Menschen in meiner Umgebung, versuche mit ganzheitlichen Methoden gesünder zu werden und zu leben und schließe deshalb bestimmte Behandlungsmethoden für mich aus. Was nützt mir das, wenn ich plötzlich zu einem Notfall werde, aber niemandem gesagt habe, was ich will bzw. nicht will? Denn, wie mein Vater es auch schon festgehalten hat, für mich kommen keine lebensverlängernden Maßnahmen in Betracht, wenn sich abzeichnet, dass sie nicht mein Leben verlängern, sondern das Leid in die Länge ziehen würden. Was würde passieren, wenn ich das nicht irgendwie (am besten in einem Gespräch mit denen, die meinen Willen werden durchsetzen müssen und mit einer entsprechenden Patientenverfügung) festgehalten habe? Will ich meinem Mann in einer solchen Situation, in der er um mein Leben bangt, die Verantwortung aufbürden? Ihn mit dem Gefühl und der Sorge belasten, vielleicht eine falsche Entscheidung zu treffen, weil die Ärzte ihrer Pflicht, Leben zu erhalten (leider oft um jeden Preis) nachkommen wollen? Und was, wenn mein Mann oder nahe Angehörige eine grundsätzlich andere Entscheidung treffen würden und meinen Willen nur schwer aushalten können?

Viele, die ich kenne, wollen aber gerade diesen Schritt nicht gehen, sich bewusst auch mit dem eigenen Sterbe-Weg zu befassen.

Verständlich? Nein, aus meiner Sicht eher fahrlässig. Da gehe ich ganz mit den Aussagen aus dem Gespräch, das ich dir hier zum Nachhören verlinke:

[#066 Ingmar Hornke – jetzt wirds PERSÖNLICH \(jetztwirdspersoendlich.net\)](#)

Sehr spannend und hörenswert, gerade weil es wenig sexy scheint – auch und gerade im Zusammenhang mit Ganzheitlichkeit und innerem Wandel, denn auch wenn ich mein Leben noch so bewusst gestalten will, betrifft mein Sterben eben auch die Menschen in meiner Umgebung und die diejenigen, die dann mit mir „zu tun bekommen“ und mich im Krankenhaus, im Hospiz oder zu Hause begleiten. Was, wenn sie meinen Willen nicht mittragen können (oder wollen)? Und sei es auch nur deshalb, weil sie ihn nicht kennen?

Ich finde, dass es zum bewussten Leben gehört, sich auch mit der Tatsache auseinanderzusetzen, dass wir sterben werden. Und wenn ich bestimmte Lebensentscheidungen treffe, gehört es für mich auch dazu, die Entscheidungen, die meinen Sterbeprozess bestimmen, zu treffen.

Ein weiterer Schwerpunkt des Gespräches ist übrigens der Bereich der Suizidermoglichkeit, Suizidassistenz und Suizidprevention (zu der eine Patientenverfügung ebenfalls gehört – dieser Zusammenhang ist mir erst während des Gespräches klargeworden).

Das Thema Suizid ist übrigens offensichtlich gewichtiger als ich dachte. Auch deshalb lohnt sich das Hören dieser Podcast-Folge im besonderen Maße!

#

Ein weiterer Hinweis sei mir gestattet: Wenn ich bedenke, und das habe ich gerade im letzten Lebensabschnitt meiner Freundin so erlebt, wie besonders wertvoll die Begleitung auf Palliativstationen und Hospizen ist, dann finde ich den Hinweis auf die schwierige Finanzierung dieser Arbeit besonders wichtig: Deshalb lade ich euch ein, auch den Bonus-Talk zu hören.

[Ingmar Hornke – Bonus-Talk 2 – jetzt wirds PERSÖNLICH \(jetztwirdspersoendlich.net\)](http://jetztwirdspersoendlich.net)

Uns allen wünsche ich ein gutes und bewusstes Leben und hoffe, dass unser Sterben ein ebensolches sein darf!

Herzensgrue

Imke

© Text und Bild: imke-rosiejka.de