

KAPITEL 1

Kein Mitleid mit Sterbenden

Mitleid ist eine ganz wunderbare Sache. Allerdings hilft Mitleid vor allem und fast ausschließlich dem Spender, mitnichten demjenigen, dem das Mitleid gilt.

Wir haben uns dieses Mitleid irgendwie, irgendwann angewöhnt und verschütten es hemmungslos über jeden, der nicht so ist wie wir. Behinderte Menschen, dicke Menschen, getrennt lebende Menschen, Menschen, die unperfekte Kinder haben, und, und, und.

Ich weiß noch, wie vor ein paar Jahren eine Freundin völlig aufgelöst zu mir kam. Am Tag zuvor hatte ihr Sohn in der zweiten Klasse seine erste Theateraufführung in der Schule gehabt. Sie hatte sich das Ganze schon ausgemalt, wusste, wie dieser Tag ablaufen würde. Perfekt sollte alles sein. Die Aufführung, die Klamotten ihres Sohnes und er natürlich auch. Wir wünschen uns wahrscheinlich einfach immer für die, die wir lieben, dass ihnen Gutes widerfährt. Dass ihnen das widerfährt, das wir als gut bewerten.

Der Sohn meiner Freundin spielte aber schon in jungen Jahren bei solchen perfekten Inszenierungen nicht mit. Er stand während der Aufführung auf der Bühne und aß Popel. Was für ein Theater! Ich habe das so gefeiert, als sie mir das erzählte. Allerdings war ich da in ihrem Freundeskreis der Einzige. Anstelle von Applaus ernteten der Kleine und seine Mutter nämlich in erster Linie mitleidige Blicke.

Wenn wir jemanden bemitleiden, sagen wir ja über uns selbst aus, dass wir uns in einer besseren Position verstehen. Dass wir jemand sind, der nicht bemitleidet werden muss. Der andere ist es. Was aber, wenn Mitleid in erster Linie auf einen eigenen Mangel hinweist? Wenn wir durch Mitleid anderen das sagen, was wir uns selbst nicht eingestehen wollen?

Warum können wir einen Popel essenden Zweitklässler nicht feiern, da er den Mut hat, keinen Erwartungen zu entsprechen? Weil er den Mut hat, eine perfekte Inszenierung zu stören? Wenn wir nun Mitleid für seine Mutter empfinden, dann doch eher, weil wir selbst genau jene Freiheit vermissen, die sich der kleine Junge auf der Bühne einfach so genommen hat. Ganz ohne dafür zu zahlen.

Wollen wir nicht alle frei leben, ohne fremden Erwartungen entsprechen zu müssen? Und sind die mitleidigen Blicke dem Jungen gegenüber nicht genau der Beweis dafür, dass viele von uns dies nicht tun?

Wie verhält es sich nun also mit dem Mitleid Sterbenden gegenüber? Ist dieses Mitleid nicht vielmehr Ausdruck unseres Unvermögens einzusehen, dass Jimmy eines Tages auch uns treffen wird? Gilt dieses Mitleid nicht ausschließlich uns selbst, da wir erahnen, dass Jimmy nicht an uns vorübergehen wird? Sterben tun immer nur die anderen. Es scheint in vielen von uns diesen existenziellen Drang zu geben, Jimmy zu verdrängen. Viele von uns können sich einfach nicht vorstellen, tatsächlich einmal selbst zu sterben.

Zu sterben heißt zu leben. Und oftmals sterben wir so, wie wir gelebt haben.

Die Zeit des Sterbens ist unsere einmalige Chance, Jimmy als den, der er ist, zu begreifen und all das, was er uns lehren kann, in unser Leben zu integrieren.

Wer während des Lebens stets neugierig auf Neues ist, der ist es auch in der letzten Lebensphase. Wer gerne in Selbstmitleid schwelgt, der mag dazu auch während des Sterbens neigen.

Für viele Menschen wird die Zeit des Sterbens zu einer ganz wichtigen Lern- und Lebensphase, in der wir uns nicht mehr um das Alltägliche sorgen, sondern in der wir uns dem Existenziellen zuwenden. Denn in dieser Phase verstehen wir: Ja, ich bin tatsächlich sterblich. Daher gibt es niemanden, von dem wir mehr lernen können als von Sterbenden.

Wer sein Sterben als eine Art Kunst begreift und sein Leben wie das eigene künstlerische Erbe ansieht, der kann vom Glück, gelebt zu haben, berichten und ohne jegliche Reue vorangehen.

Sterbende Menschen zu begleiten heißt, leben zu lernen. Und jegliches Mitleid mit Sterbenden ist unbegründet und unangebracht. Wir alle sind Sterbende. Manche sind sich dessen einfach nur mehr bewusst.

Mitleid ist oft ja auch einfach nur ein Reflex. Mitleid passiert einfach so. Auf einmal ist es da. Wir haben den Umgang mit Jimmy und mit vielen Krisensituationen einfach nicht gelernt. Und deshalb ist unser erster Impuls: Mitleid raushauen.

Was wir gelernt haben, ist, über Jimmy NICHT zu sprechen. Oftmals fehlen uns auch ganz einfach die Worte. Wir haben überhaupt keine Sprache, keine Sätze, die uns einfallen würden. Außer: »Es tut mir leid! Das ist alles so schlimm. Dass du das durchmachen musst, ist so ungerecht.«

Wir müssen die Kommunikation mit Sterbenden ganz neu lernen. Quasi wie eine Fremdsprache. Denn es gibt Worte und Sätze, die Mitgefühl ausdrücken, ohne mitleidig daherzureden.

Um diese Sprache zu sprechen, müssen wir als Allererstes etwas ganz Elementares tun. Wir müssen einsehen, dass auch unser eigenes Leben enden wird. Ich werde sterben. Auch ich werde all das, was mein Gegenüber erlebt, erleben. Es gibt keinen

Ausweg. Es gibt kein Entkommen.

Um es noch mal ganz klar zu sagen: Wenn wir Sterbende bemitleiden, dann bemitleiden wir uns selbst. Wenn wir das akzeptiert haben, steht dem Erlernen der neuen Sprache nichts mehr im Weg.

Und genauso, wie wir Spanisch lernen, um uns in der Fremde besser verständigen zu können, kann uns das Erlernen der Kommunikation mit Sterbenden helfen, wenn wir selbst daniederliegen, irgendwann.

Wie erlernen wir neue Sprachen? Wir sind aufgeregt, interessiert, wissbegierig, demütig dem Lehrer gegenüber, dankbar und neugierig. Und genauso, mit genauso einer Haltung, müssen wir auch sterbenden Menschen gegenüber treten.

Dann sagen wir anstelle von »Das tut mir so leid«: »Wow, ist es jetzt so weit? Wie geht es dir, hast du Angst oder ist bis jetzt noch alles okay?«

Dann sagen wir anstelle von »Das ist alles so schlimm«: »Wie kann ich dir denn helfen, damit dieses Erleben für dich etwas Schönes wird?«

Dann sagen wir anstelle von »Dass du das durchmachen musst, ist so ungerecht«: »Ich würde dich gerne begleiten, denn ich komme ja auch mal in diese Situation und fände es großartig, von dir lernen zu können, damit umzugehen. Darf ich das? Und darf ich das behalten?«

Nicht jeder muss sich mit Jimmy auseinandersetzen, nicht jeder muss diese neue Sprache lernen. Unsere Existenz und unsere Möglichkeiten, Dinge zu erleben, sind so vielfältig, dass jeder seine persönlichen Lebensthemen finden kann. Es darf auch Themen geben, die uns nicht interessieren, mit denen wir nicht klarkommen. Und nicht jeder muss sich so intensiv mit Jimmy auseinandersetzen, wie wir das hier in diesem Buch tun. Es dürfen uns auch mal die Worte, die richtigen Worte in der richtigen Sprache fehlen. Das ist völlig okay. Aber lasst es uns zugeben. Lasst es uns benennen.

Häufig ist es so, dass viele Menschen sich wortlos zurückziehen, wenn ein Mensch todkrank ist. In erster Linie ist das angstbedingt. Angst davor, etwas Falsches zu sagen. Angst davor, etwas gefragt zu werden, auf das wir keine Antwort haben. Und dabei müssen wir uns doch nicht schämen, nur weil uns die Worte fehlen.

Lasst es uns einfach sagen. Eine einfache WhatsApp-Nachricht ist schon genug:

»Liebe Lena, mir fehlen die Worte, und ich habe Angst, mich mit Jimmy zu beschäftigen. Ich habe unsere Freundschaft immer sehr geschätzt, kann dich aber ab hier nicht weiter begleiten. Ich bin einfach dazu nicht in der Lage. Ich wünsche dir alles Gute und werde oft an dich und unsere gemeinsame Zeit denken. Danke dafür!«

Und wenn Lena diese Nachricht dann doch nicht so verstehen sollte, wie sie gemeint ist, dann ist das ihr Problem.

Wir dürfen uns auch missverstehen. Das ist Leben. Wichtig ist, dass unsere Haltung,

dass das, was wir kommunizieren, von den besten Wünschen begleitet wird. Mehr als das können wir alle nicht tun.

Wann immer ich eine Lesung habe, ein schwieriges Gespräch ansteht oder auch Verträge verhandelt werden, konzentriere ich mich niemals auf konkrete Inhalte, sondern habe nur einen optimalen Ausgang als Vision im Blick. Ich sage dann stets zu mir: »Ich wünsche und hoffe, dass das Gespräch zu meinem Wohle und zum Wohle aller Beteiligten verlaufen wird.«

Wenn du mit dieser Haltung kommunizierst, dann kann auch eine missverstandene Aussage Teil des Ganzen sein. Wir können nicht jede E-Mail und all unsere Kommunikationswege so kontrollieren, als dass immer alles reibungslos verstanden wird.

Wenn aber deine grundlegende Haltung auf das Wohl aller Beteiligten ausgerichtet ist, dann kannst du loslassen und musst dich nicht damit verrückt machen, wie dies oder das bei deinem Gegenüber ankommt. Das obliegt dann nicht mehr deiner Verantwortung.

Das gilt für alle Lebenslagen, auch für die der Kommunikation mit einem Sterbenden. Sterbende müssen nicht in Watte gepackt werden. Und Sterbende sind auch nicht auf einmal netter als noch zwei Tage zuvor oder liebenswerter, nur weil sie sterben. Wir müssen beginnen, das Sterben wertfrei anzusehen. Sterben ist ja keine Strafe. Sterben ist noch nicht einmal ein hartes Schicksal. Es ist einfach ein Teil des Lebens.

Das Problem ist, dass in den allermeisten Fällen jeder Sterbende allein vor diesem existenziellen Erlebnis steht. Natürlich gibt es Menschen, die einen lieben und begleiten. Aber diesen letzten Weg, dieses Vorgehen, das machen wir dann doch alleine. Die anderen bleiben zurück, zumindest für den Moment.

Und selbst, wenn wir eventuell am Ende in einem Hospiz auf noch andere sterbende Bewohner treffen, sind die Lebensrealitäten doch meistens so unterschiedlich, dass das Einzige, was man gemein hat, der eintretende Sterbeprozess ist. Und um ganz ehrlich zu sein: Sterben ist nicht abendfüllend. Das alleine reicht nicht aus, um sich zu befreunden oder um jemandem nahe zu sein.

Sterbende sind Lebende! Und wir bleiben die, die wir sind – bis zuletzt.

Wir müssen Sterbende emanzipieren und den Sterbevorgang individualisieren.

Wenn wir das Mitleid im Kleiderschrank belassen, dann haben wir Raum und Luft, um anzufangen, das Sterben zu gestalten.

Lasst uns Mitleid mit irgendwelchen Influencern haben, die glauben, dass die Farbe einer Tasche wichtig ist. Ich meine, das ist doch wirklich traurig, das finde ich richtig schlimm. Aber doch nicht das Ableben eines vierzehnjährigen tollen Jungen, der stark und mutig sich auf das Sterben vorbereitet, oder das Ableben einer jungen Mutter, die noch so lange, wie es irgendwie geht, versucht, für ihre Kinder da zu sein. Diese

Menschen haben Unterstützung verdient, einen Orden und Liebe, aber mit Sicherheit kein Mitleid.

Okay. Kommen wir noch zum Selbstmitleid. Wir lieben es doch einfach alle, oder? Wir alle kommen im Leben immer wieder an Punkte, an denen wir denken: Warum ich? Warum haben alle anderen es so einfach und ich nicht? Warum passt mir die Hose denn nicht mehr, ist sie eingelaufen? Warum nur?

Wir können jede Lebenssituation immer aus zwei verschiedenen Perspektiven sehen. Entweder aus der Perspektive des Täters oder aus der des Opfers.

Wenn du gefeuert wirst, kannst du dich ungerecht behandelt fühlen oder es als Chance sehen, dich zu verändern, dich zu entwickeln. Wenn dein Partner fremdgeht, kannst du dich betrogen fühlen oder das auch als Chance sehen, Grenzen zu ziehen. Dir selbst klar zu werden, wie du leben möchtest, und daraus Konsequenzen ableiten. Du hast dir deinen Partner ausgesucht. Es liegt in deiner Verantwortung, dass du mit ihm zusammen bist.

Aber was machen wir, wenn bei uns eine todbringende Krankheit diagnostiziert wird? Was dann? Kann das auch in unserer eigenen Verantwortung liegen? Können wir auch eine Krankheit als Chance sehen?

Vielleicht fragst du dich als sterbender Mensch tatsächlich: Warum ich?

Dann möchte ich dich fragen: Warum du nicht?

Ja, kann sein, dass du im Hospiz bist. Es kann auch sein, dass du nur noch ein paar Tage zu leben hast. Aber lass es mich mit einem Hospizbewohner sagen, der einmal in meinem Beisein für eine Schülerzeitung interviewt wurde. Er wurde gefragt: »Wie fühlt es sich eigentlich an, wenn man weiß, dass jeder Tag der letzte sein kann?« Seine Antwort: »Und wie fühlt es sich an, wenn man so tut, als könne er es nicht sein?«

Es gibt kein Recht auf ein langes Leben. Es gibt keine Sicherheit. Jimmy kommt nach einem internen Zeitplan. Er guckt einfach nur täglich in seinen Google-Kalender, und wenn dein Name darin steht, dann: Halleluja. Dann kommt Jimmy. Jimmy ist schon ein sehr spezieller Typ. Aber er bemüht sich. Und er möchte gut zu dir sein. Er möchte dir auf deinem Weg helfen. Sei es über eine Regenbogenbrücke oder hinauf ins Weltall. Was auch immer. Er ist kein schlechter Kamerad. Sein Erscheinen hat nichts mit deiner Lebensleistung zu tun. Du stehst einfach nur im Google-Kalender. So wie wir alle.

Es ist so wie bei einem Blatt, das im Sommerwind vom Baum herabfällt. Das Blatt hat doch nichts falsch gemacht. Es wird doch nicht bestraft. Es war einfach nur der Wind.

Und wenn du das für dich klar hast und das Selbstmitleid beiseiteschiebst, dann kannst du jeden verbleibenden Moment wahrhaft leben und alle noch kommenden Momente mit Leben füllen.

Gestalte die noch bleibende Zeit und die noch bleibenden Tage, so wie du sie