

## Vorwort

Ich wurde bereits öfters gefragt: »Warum schreibst du immer über so schwere Themen?«

Das erste Buch über Behinderung und jetzt über Krankheit, Sterben und den Tod. Lange habe ich mich gefragt, warum ich das tue. Mit beiden Themen musste ich mich auseinandersetzen. Sie haben mich betroffen, und ich habe mich durchgekämpft und manchmal auch nur durchgewurstelt. Oft habe ich mich nur noch knapp über den Grund geschleppt und mich nach Liebe, Licht, Heiterkeit und Glück geseht. Die Einsamkeit, der Kummer und die Trauer waren viel mehr Bestandteil dieser schweren Zeiten. Wie oft wünschte ich mir, ein wenig Zuwendung zu bekommen, einen lieben Gruß, sodass ich merkte, dass man auch an mich denkt, oder mutmachende Worte, woraus ich wieder neue Kraft schöpfen konnte. Heute denke ich in solchen Fällen nicht nur an den Patienten, sondern auch an den Partner oder die Kinder. Denn ganz besonders sie brauchen in der Zeit des Schmerzes unsere unterstützende Liebe. Nur wenn es den Nächsten gut geht, können sie sich für den Patienten optimal einsetzen.

Das Sterben betrifft uns alle, egal welcher Religion, Kultur und Gesellschaft wir angehören oder wie viel Geld und Macht wir besitzen – selbst der Feigling und der Held müssen eines Tages den Fluss überqueren. Wir sitzen alle im selben Boot, da zwei Dinge in unserem Leben ganz gewiss sind: geboren zu werden und zu sterben.

Bei der Betrachtung der verschiedenen Religionen in Bezug auf das Thema habe ich festgestellt, wie wichtig Rituale sein können. Sie unterscheiden sich oft sehr, sodass wir annehmen, wir seien grundverschieden. Beim näheren Hinsehen bemerkte ich jedoch, dass wir

uns alle sehr ähnlich sind und daran glauben, dass mit dem Tod nicht alles zu Ende ist. Egal, wie wir uns das *Danach* auch vorstellen, der Tod ist nur ein Übergang und ein Neubeginn.

Da ich ein Stehaufmännchen bin, habe ich immer wieder nach schönen Momenten in den dunklen Tagen gesucht. Momente, die man nicht nur als schön, sondern sogar als heilig bezeichnen kann. Da gab es Gefühle, die sich vertieften. Es kann unwahrscheinlich bereichernd sein, wenn man an dem Punkt angelangt ist, an dem das Wollen wegfällt und man nur noch jede Sekunde in sich aufsaugt und den Moment bis zur Neige auskostet. Ja, um am Ende im Bewusstsein der Ohnmacht liebevoll und zärtlich zu unterlassen, wie es das Motto in der *Palliative Care* ist – also nichts mehr zu tun, was den Tod verhindern könnte.

In einem ersten Teil möchte ich zeigen, wie man eine erfüllende Zeit erleben kann, obwohl der Tod immer gegenwärtig ist.

Im zweiten Teil stehen der Abschied und der Tod im Mittelpunkt.

Im dritten Teil beschreibe ich die administrativen Teile. Dass es nicht schlimmer kommen kann, ist eine Fehlannahme. Die Arbeiten und Entscheidungen, die danach folgen, sind jedoch noch viel schlimmer für mich. Eigentlich interessiert es keinen, wie es mir geht. Für die vielen Anlaufstellen, die ich durchlaufen muss, ist das eine alltägliche Arbeit. Keiner macht mich darauf aufmerksam, wenn ich das Pferd am Schwanz aufzäume.

So soll dieser Teil zeigen, wie man am besten vorgeht, um nicht dreimal im Kreis zu gehen.

Im vierten Teil beschreibe ich, welche Vorsorge man in Bezug auf Krankheiten treffen und wo man sterben kann: zu Hause, im Spital, mit Exit usw.

In einem fünften und letzten Teil füge ich eine Checkliste »Im Todesfall« an, die ich nach meinen eigenen Erfahrungen gestaltet habe.

Man bekommt so etwas auch auf Ämtern und im Internet. Wir hatten einen solchen Fragebogen, der uns aber zu umständlich und mit Worten geschrieben war, bei denen wir nicht genau wussten, was es heißt. »Googeln« war angesagt, aber das wollten wir nicht, und die Lust, diesen Bogen auszufüllen, war uns bald vergangen, und so saß ich am Sterbebett meines Mannes mit einem leeren Fragebogen.

Zum Glück hatten wir viel über das Sterben und den Tod gesprochen, sodass ich alle seine Wünsche erfüllen konnte.

Hier in meinem Buch erzähle ich den Weg, den mein Mann und ich gemeinsam gegangen sind – einen Weg, auf den ich trotz Kummer und Trauer in großer Dankbarkeit blicken darf.

Nie hätte ich gedacht, dass am Ende meines Buches mal stehen würde: »Krankheit und Sterben als Chance!« So wünsche ich Ihnen, dass ich einen Anstoß geben darf, damit Sie Ihren eigenen Weg in großer Dankbarkeit finden dürfen.