

Berufe zum Thema Sterben

"Es hilft mir zu wissen, dass der Tod sehr leicht sein kann"

Wenn die Liebsten sterben, bleibt oft unerträglicher Schmerz. Wie lernt man, besser mit dem Tod umzugehen? Drei Menschen, die täglich mit ihm zu tun haben, erzählen.

Protokoll: Franziska Wolffheim

[https://www.zeit.de/autoren/W/Franziska_Wolffheim/index],

21. November 2021, 17:06 Uhr / [22 Kommentare](#) /



Wer täglich mit dem Tod konfrontiert wird, lernt, den einzelnen Moment mehr wertzuschätzen.
© Oscar Wong/Getty Images

Viele Menschen wollen nicht an den Tod denken oder darüber sprechen. Doch was, wenn man täglich mit ihm zu tun hat? Ein Bestatter, eine Sterbebegleiterin und eine Trauerrednerin erzählen, wie ihre Arbeit die Sicht auf den Tod verändert hat.

Nico Sobotta, 34, Bestatter in Essen

Der Tod ist scheiße, da gibt es nichts zu beschönigen. Ich sage das auch immer wieder bei den Gesprächen mit den Angehörigen, dadurch wird die Atmosphäre lockerer. Häufig trage ich Jeans und Pullover, Anzug und Krawatte wären viel zu schwer, das macht den Leuten Angst. Oft ermutige ich sie, bei der Leichenwäsche dabei zu sein, wir waschen die Toten gemeinsam und ziehen sie an. Manche haben erst mal Berührungängste [<https://www.zeit.de/kultur/2021-10/ueber-tod-sprechen-kinder-vater-erziehung-kommunikation>], sie befürchten zum Beispiel, dass sie der toten Mutter oder dem Vater den Arm brechen könnten. Ich erkläre ihnen dann, dass das nicht passiert, auch wenn die Leichenstarre eingesetzt hat. Man kann die Muskeln massieren, um sie zu dehnen und die Arme und Beine in die richtige Position für das Ankleiden zu bringen.

Wenn ich allein bin und einen Verstorbenen wasche, höre ich oft Gute-Laune-Musik, Beatles oder "Walking On Sunshine" von Katrina And The Waves. Die Musik ist ein Schutzschild für mich, genauso wie die Handschuhe, die ich beim Waschen trage, um später nicht alles mit nach Hause zu nehmen. Oder ich spreche mit dem verstorbenen Menschen, sage zum Beispiel: "Frau Müller, ich mache Sie jetzt schick, Ihr Mann kommt gleich." Das Sprechen tut mir gut, es entspannt mich.



Nico Sobotta arbeitet seit sechs Jahren als Bestatter © privat

"Ich bin eine Frohnatur, sonst könnte ich den Job nicht machen."

Ich denke, dass ich eine Frohnatur bin, sehr offen auf Menschen zugehe, sonst könnte ich den Job nicht machen. Aber ich bin auch ein emotionaler Typ. Es kann schon passieren, dass ich bei einer Trauerfeier Tränen in den Augen habe, wenn ich besonders angerührt bin. Das passiert vor allem bei Beerdigungen von

Kindern, ich bin schließlich selbst Vater. In diesem Sommer hatten wir fünf Kinderbestattungen. Danach merkte ich, dass ich nicht mehr konnte, und habe ein paar Wochen Pause gemacht.

Ich bin glücklich, wenn Angehörige mir hinterher sagen, dass es eine schöne Trauerfeier war, bei der die verstorbene Tante oder der Opa noch einmal lebendig geworden ist. Wenn ich gemeinsam mit den Angehörigen am Grab stehe und bekomme von ihnen ein stilles Nicken, gibt mir das sehr viel, das ist ein Dankeschön.

Leider habe ich persönlich eine sehr schlechte Erfahrung mit einer Beerdigung machen müssen. Mein Vater ist gestorben als ich 19 war und die Bestattung war eher eine Abfertigung, keine würdevolle Feier. Der Bestatter wollte vor allem Geld verdienen und uns zum Beispiel unbedingt ein Sterbehemd andrehen, das wir gar nicht brauchten. Ich habe lange bedauert, dass ich keine schönen Erinnerungen an die Feier hatte. Später habe ich meinem Vater einen Brief geschrieben und aus meinem Leben erzählt, dadurch war ich ihm nahe.

Die missglückte Trauerfeier hat sicher dazu beigetragen, dass ich Bestatter geworden bin. Ich wollte den Angehörigen den Abschied ermöglichen [<https://www.zeit.de/kultur/literatur/freitext/trauer-lebensende-tod-sterben-verarbeitung>], den ich nicht haben konnte. Ich habe eine Ausbildung zum Bestatter gemacht und mich mit 28 selbständig gemacht. Jetzt versuche ich, auf alle Wünsche unserer Kunden einzugehen. Einmal hatten wir sogar ein Pony in der Trauerhalle, der Pfarrer hatte nichts dagegen. Die Verstorbene war erst Mitte 30, eine Pferdliebhaberin, die auch eigene Pferde besaß. So konnte sich das Pony von der Frau verabschieden, Pferde trauern schließlich auch.

Seit ich den Job mache, ist der Tod kein Tabu mehr für mich, er ist Alltag. Wenn ich einmal sterbe, möchte ich eingäschert werden. Der Sarg, in dem ich verbrannt werde, soll einfach sein, bloß nicht Eiche rustikal oder Mahagoni, das ist viel zu teuer. Aber letztlich sollen das die Hinterbliebenen entscheiden und machen, was ihnen guttut. Sie müssen ja mit meinem Tod zurechtkommen, nicht ich.

"Durch meine Arbeit habe ich gelernt, den Moment mehr wertzuschätzen."

Petra Meßner, 53, Mitarbeiterin in der Palliativpflege in München

Mehr als 20 Jahre war ich Krankenschwester auf der Intensivstation, musste erleben, wie versucht wurde, Menschen mit schmerzhaften Maßnahmen am Leben zu erhalten, obwohl klar war, dass sie nicht überleben würden. Ich musste oft gegen meine Überzeugung handeln. Das wollte ich irgendwann nicht mehr unterstützen, habe gekündigt und eine Weiterbildung zur *Palliative-Care*-Fachkraft gemacht. Ich würde mir wünschen, dass man im Krankenhaus mehr

mit einem palliativen Auge auf die Patienten schaut, bei denen der Tod unausweichlich ist. Seit fünf Jahren arbeite ich nun in dem Bereich, seit Kurzem beim ambulanten Hospizdienst DaSein.



Petra Meißner war 20 Jahre Krankenschwester und arbeitet heute beim Hospizdienst. © privat

Menschen aus meinem Umfeld fragen mich oft, warum ich mir das zumute, so viel Leid jeden Tag, und am Ende steht immer der Tod. Ich denke, weil ich den sterbenden Menschen eine Menge geben kann und das erlebe ich als

sinnstiftend. Neulich hat mir eine Patientin, die mehr als 80 Jahre alt war, aus ihrem Leben erzählt. Sie hatte eine schwere Kindheit, es gab Gewalt in der Familie. Sie hat viel geweint und mir am Ende gesagt, wie gut ihr das Gespräch getan hat. Solche Sätze sind für mich wie ein Geschenk. Die Menschen sind in einer Ausnahmesituation und deshalb offener, als sie sonst wären, ich darf ihnen sehr nahekommen. Manchmal denke ich, dass ihnen das Sterben leichter fällt, wenn sie das, was sie psychisch belastet, noch erzählen können.

VERLAGSANGEBOT

ZEIT Stellenmarkt

Aktuelle Jobs im ZEIT Stellenmarkt

[https://jobs.zeit.de/stellenanzeigen?wt_zmc=fix.int.zonaudev.arbeitsressort.artikel.stellenmarkt_stellenubersicht.jobbox-ticker.allgemein.x&utm_medium=fix&utm_source=arbeitsressort_zonaudev_int&utm_campaign=artikel&utm_content=stellenmarkt_stellenubersicht_jobbox-ticker_allgemein_x&layer=layer_general_zos]

Aktuelle Jobs



Leiter der Haushaltswirtschaft und Stellvertreter der Verwaltungsdirektorin (m/w/d)

Kulturstiftung Meiningen-Eisenach

ZUM JOBANGEBOT

[https://jobs.zeit.de/jobs/leiter-der-haushaltswirtschaft-und-stellvertreter-der-verwaltungsdirektorin-m-w-d-kulturstiftung-meiningen-eisenach-meiningen-1050653?wt_zmc=fix.int.zonaudev.arbeitsressort.artikel.stellenmarkt_stellenanzeige.jobbox-ticker.allgemein.x&utm_medium=fix&utm_source=arbeitsressort_zonaudev_int&utm_campaign=artikel&utm_content=stellenmarkt_stellenanzeige_jobbox-ticker_allgemein_x&layer=layer_general_zos]

"Ich habe Respekt, aber keine Angst vor dem Sterben"

Petra Meißner, Palliative Care Fachkraft

Wenn ich beim Sterben dabei bin, sehe ich immer wieder, wie sanft Menschen in den Tod herübergleiten können. Neulich hatte ich einen Patienten, Anfang 50, der an Lungenkrebs litt, er hatte große Angst vor Schmerzen und Atemnot. Ich habe ihm genau erklärt, welche Medikamente die Symptome lindern können, und dieses Wissen hat ihn unglaublich entlastet. Tatsächlich konnte er dann friedlich sterben. Auch mir hilft es zu wissen, dass der Tod sehr leicht sein kann und dass es gute Medikamente gibt. Deshalb habe ich Respekt, aber keine Angst vor dem Sterben.

Es hilft, sich mit dem Tod zu beschäftigen. Zum Beispiel, wenn es um die sogenannte terminale Rasselatmung geht, die völlig normal ist. Angehörige denken dann immer, dass der Sterbende furchtbar leidet, das Zuhören ist für sie qualvoll. In Wirklichkeit leiden die Patienten aber nicht, da ist einfach etwas Sekret im Rachenraum, das beim Atmen in Schwingungen gerät. Wenn die Angehörigen das wissen, sind sie sehr erleichtert. Ich sehe es als meine Aufgabe, ihnen solches Wissen weiterzugeben.

Generell versuche ich, immer gut auf mich zu achten. Es gibt zwei Warnsignale: Wenn mich das, was ich erlebe, nicht mehr berührt. Und wenn es mich zu sehr betroffen macht. Das habe ich auch erlebt, als mir einmal auf dem Heimweg von einem Patienten die Tränen über die Wangen liefen. In der Situation hat mir eine Supervision gut geholfen. Das wird von unserem Hospizdienst für Krisensituationen angeboten, um über Belastendes im Beruf sprechen zu können. Regelmäßig bekommen wir auch Supervisionen im Team, das finde ich sehr gut. Wichtig bei unserer Arbeit ist Empathie, aber auch professionelle Distanz.

Durch meine Arbeit habe ich gelernt, den einzelnen Moment mehr wertzuschätzen. Ich versuche Dinge, die ich unbedingt machen will, nicht aufzuschieben. Manchmal passiert es, dass ich in einem sehr schönen Moment an den Tod denke. Zum Beispiel wenn ich auf einen Berg gestiegen bin und den tollen Ausblick genieße. Dann habe ich den Gedanken: Hier möchte ich verstreut werden, wenn ich tot bin.

"Mitunter halte ich ein kurzes Zwiegespräch mit dem Verstorbenen."

Louise Brown, 46, Trauerrednerin in Hamburg

Einmal musste ich in einer Rede über einen Verstorbenen sprechen, der Alkoholiker war und Wutanfälle bekam, wenn er getrunken hatte. Die Tochter erzählte mir, dass sie darunter als Kind sehr gelitten habe. Was durfte ich davon in meiner Rede erwähnen? Wir haben uns auf die Formulierung geeinigt, dass es auch schwierige Phasen gab. Ich sehe meine Rede wie einen Scheinwerfer, mit dem ich von den schlechten Eigenschaften eines Menschen wegsteuere und eher die positiven ausleuchte. Gelegentlich werde ich gefragt, ob ich in meinem

Beruf viel heucheln muss. Ich sehe das nicht so. Eine Trauerrede soll zwar authentisch sein, aber in erster Linie den Angehörigen helfen, Frieden mit der verstorbenen Person zu finden.



Louise Brown ist seit 2015 Trauerrednerin und Autorin des Buches "Was bleibt, wenn wir sterben". © Gene Glover

Am Anfang bin ich immer sehr aufgeregt. Wenn die erste Musik ertönt, klopft mein Herz wie wild. Mitunter schaue ich dann zur Urne oder zum Sarg und halte ein kurzes Zwiegespräch mit dem Verstorbenen und sage ihm: Ich mache

das jetzt für dich. Dann werde ich ruhiger. Wenn die Familie zerstritten ist, hoffe ich, dass ich den richtigen Zugang zu der verstorbenen Person gefunden habe, die richtige Geschichte erzähle. Aus den Gesprächen mit den Angehörigen versuche ich intuitiv, den roten Faden im Leben des Verstorbenen zu finden. Dabei ist völlig unwichtig, ob er oder sie Karriere gemacht hat, wie viele Autos in der Garage stehen. Neulich habe ich in einer Trauerrede über einen Mann gesprochen, der einen Schlaganfall erlitten hat und deshalb nicht allein aus der Wohnung gehen sollte. Am Geburtstag seiner Frau ist er dann doch ausgerissen und hat ihr rote Rosen gekauft. Als mir seine Frau davon erzählte, stand er plötzlich lebendig im Raum, das war ein sehr schöner Moment, der uns beiden viel gegeben hat.

"Als ich schwanger war, fand ich es schwierig, Trauerreden zu halten."

Louise Brown, Trauerrednerin

Meine beiden Eltern sind innerhalb von drei Monaten gestorben, das war im Jahr 2011. Der Verlust war für mich einschneidend, trotzdem habe ich die Trauer verdrängt, habe viel als Journalistin gearbeitet und mich um meinen Sohn gekümmert. In meiner Familie hatten wir nie über den Tod gesprochen, selbst dann nicht, als meine Mutter schon sehr krank war. Sie war eine stolze Frau und hatte das Gefühl, den Kampf gegen den Krebs verloren zu haben, sie fühlte sich als Versagerin. Ich hatte keine Worte für ihren Tod und genauso wenig für den Tod meines Vaters, der ihr kurze Zeit später gefolgt ist. Ich schlief damals schlecht und spürte eine große innere Leere. Schließlich habe ich mir eine Trauerbegleitung gesucht und konnte meinen Kummer allmählich annehmen. Als Journalistin lernte ich dann einen Bestatter kennen, der mich fragte, ob ich nicht als Trauerrednerin arbeiten wolle. So bin ich in den Job hereingerutscht, als Quereinsteigerin, und seit 2015 dabei.



Sollte die Impfung gegen das Coronavirus in der Europäischen Union verpflichtend sein?

Ja

Nein

Durch meine Arbeit ist der Tod immer präsent für mich, wie ein Schatten in der Ecke meines Auges. In der Anfangszeit habe ich den Schatten als belastend empfunden, heute kann ich gut damit leben. Dabei hat mir auch das Buch geholfen, das ich über meine Arbeit geschrieben habe. Der Schatten erinnert mich daran, das Leben bewusster wahrzunehmen, mit meiner kleinen Tochter herumzualbern und zu trödeln, wenn ich sie von der Kita abhole. Als ich mit ihr schwanger war, fand ich es schwierig, Trauerreden zu halten. Ich war sichtbar ein Mensch, der eine Zukunft hat – im Gegensatz zu dem Verstorbenen. Aber mein Bauch zeigte auch, dass das Leben weitergeht, und das hat etwas sehr Tröstliches.