

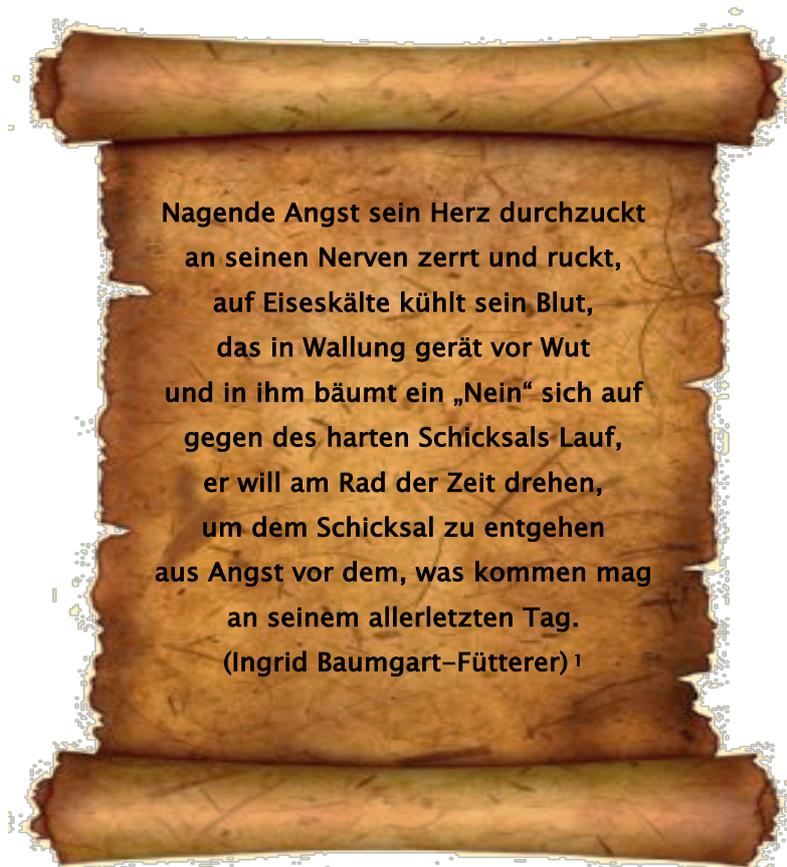


Angst vor dem Sterben

Eine Arbeit von Lea Bühlmann

Vorwort

Jeder kennt es, die Angst vor dem Sterben und das beklemmende Gefühl, dass man nicht weiss, was einen nach dem Tode erwartet. Auch mich durchfährt die Angst vor dem Tode manchmal wie stechende Messer und in diesen Momenten wäre ich froh, ich könnte besser mit ihr umgehen. In der folgenden Arbeit werde ich deshalb aufzeigen, dass die Angst vor dem Sterben oder dem Tod eigentlich unbegründet ist.



**Nagende Angst sein Herz durchzuckt
an seinen Nerven zerrt und ruckt,
auf Eiseskälte kühlt sein Blut,
das in Wallung gerät vor Wut
und in ihm bäumt ein „Nein“ sich auf
gegen des harten Schicksals Lauf,
er will am Rad der Zeit drehen,
um dem Schicksal zu entgehen
aus Angst vor dem, was kommen mag
an seinem allerletzten Tag.
(Ingrid Baumgart-Fütterer) ¹**

¹ «Todesangst»,
<http://www.gedichtesammlung.net/gedichte/trauerkummer/angst/todesangst/>,

heruntergeladen am: 12.02.2017



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	0
Inhaltsverzeichnis	1
1 Einleitung.....	3
1.1 Ziel der Arbeit.....	3
1.2 Methodik.....	3
2. Die Angst vor dem Sterben	4
2.1 Der letzte Abschnitt des Lebens	4
2.1.1 Der Verlust des Wertbewusstseins/seelischer Tod	4
2.1.2 Der Verlust des Ichbewusstseins/Ichtod	4
2.1.3 Der Verlust des Bewusstseins/Bewusstseinstod	4
2.1.4 Der Verlust des bewussten Lebens/körperlicher Tod.....	4
2.2 Einstellung zum Leben.....	5
2.3 Das Schöne am Sterben.....	5
2.4 Angst ist nicht gleich Angst.....	5
2.4.1 Indirekte Sterbensangst	5
2.4.2 Direkte Sterbensangst	6
2.4.3 Existenzielle Angst	6
2.5 Verlangen	6
3. Vergleiche der Interviews.....	7
3.1 Einleitung.....	7
3.2 Über mich	7
3.3 Erster Vergleich – Einstellung zum Leben	7
3.4 Zweiter Vergleich – Angst vor dem Tod	7
3.5 Dritter Vergleich – Umgang mit dem Tod	7
3.6 Vierter Vergleich – Glaube	8
3.7 Fünfter Vergleich – Wissenschaftlicher Abschnitt.....	8
4. Schluss	10
4.1 Problemstellung	10
4.2 Bilanz	10
5. Transkribierte Interviews	11
5.1 Erläuterung.....	11
5.2 Interview mit mir selbst	11
5.3 Interview mit meiner Grossmutter 1	12
5.4 Interview mit meiner Grossmutter 2.....	13
6. Quellenangabe	14



6.1 Literaturverzeichnis.....	14
6.1.1 Bücher	14
6.1.2 Websites.....	14
6.1.3 Artikel	14



1 Einleitung

1.1 Ziel der Arbeit

In dieser Arbeit will ich aufzeigen, wie man mit der Angst vor dem Sterben und dem Tode umgeht. Weiter beschreibe ich, wie sich meine beiden Grossmütter mit diesem für sie doch schon sehr präsenten Thema beschäftigen. Ihre Ängste, Bedenken und Coping-Strategien vergleiche ich mit meinen eigenen.

1.2 Methodik

Um ein grösseres Wissen über den Umgang mit dem Sterben zu bekommen, nahm ich mir das Buch «Keine Angst vor dem Sterben» von Julius Bahle, sowie weitere Texte über den Umgang mit dem Tode zur Hilfe. Anhand von diesen Schriften habe ich einen wissenschaftlichen Kurzbericht über die Angst vor dem Sterben verfasst und somit Wege aufgezeigt, die verdeutlichen, dass man sich keine Sorgen über das Sterben machen soll.

Um den Vergleich zwischen mir und meinen Grossmüttern herzustellen, habe ich beide älteren Damen mit denselben Interviewfragen konfrontiert und meine Schwester hat mir daraufhin dieselben Fragen gestellt. Die Resultate aller drei Interviews habe ich zudem kurz auf die Inhalte des wissenschaftlichen Abschnitts bezogen.

Die Interviews habe ich allesamt transkribiert und im Anhang eingefügt.

2. Die Angst vor dem Sterben

«In Wirklichkeit ist der psychologische Akt des Sterbens viel natürlicher, harmloser und gnädiger, als die Angst sich ihn fälschlicherweise vorstellt. Der letzte Akt des Sterbens ist nicht nur völlig angstfrei, sondern in der Regel sogar aussergewöhnlich schön.»²

Wie dieses Zitat zeigt, braucht man wirklich keine Angst vor dem Sterben zu haben, dies werde ich im Folgenden beweisen.

2.1 Der letzte Abschnitt des Lebens

Am Schluss von unserem Leben bleibt uns nur noch der Tod. Dieser letzte Abschnitt des Lebens besteht laut Bahle aus den folgenden vier Teilen.³

2.1.1 Der Verlust des Wertbewusstseins/seelischer Tod

Diese Art des Todes zeigt sich, in dem sich der Betroffene langsam von seinen Werten verabschiedet. So kann es sein, dass eine früher sehr intelligente und soziale Person sich plötzlich dümmlich und egozentrisch verhält. Diese Art des Verlustes wird bewusst wahrgenommen, da das Ichbewusstsein noch erhalten ist, was bei den meisten Menschen Angst auslöst.

2.1.2 Der Verlust des Ichbewusstseins/Ichtod

Unter dieser Form verstehen wir den eigentlichen Tod. Auch ihn nehmen wir noch bewusst wahr. Er macht sich dadurch bemerkbar, dass man beginnt zu glauben, dass man jemand anderes ist, man sich also mit anderen Personen, wie Götter, identifiziert.

2.1.3 Der Verlust des Bewusstseins/Bewusstseinstod

Der Verlust des Bewusstseins wird vom Sterbenden nicht mehr wahrgenommen, da kein Ichbewusstsein mehr vorhanden ist. Wenn man in diesem Stadium angekommen ist, erkennt man seine eigenen Angehörigen nicht mehr und man zeigt an nichts mehr Interesse.

2.1.4 Der Verlust des bewussten Lebens/körperlicher Tod

Dieser allerletzte Part des Todes wird ebenfalls nicht mehr wahrgenommen und ist im Gegensatz zu den drei ersten psychischen Formen rein physischer Art.

Daraus lässt sich nun ableiten, dass man sich vor dem Sterben nicht fürchten muss. Denn vor dem eigentlichen körperlichen Tode verliert man ja das Wertbewusstsein, das heisst, dass man sein eigenes Leben auch nicht mehr werten oder schätzen kann. Dann tritt langsam der Verlust des Ichbewusstseins auf und man kann weder den Verlust des Bewusstseins, noch den körperlichen Tod wahrnehmen. Somit können wir die letzten Worte des einleitenden Zitats, dass der letzte Akt des Sterbens völlig angstfrei sei, bestätigen.

«Was uns vor Angst erstarren lässt, wenn wir an den Augenblick des Todes denken, ist die Vorstellung, dass in dem Moment alles, woran wir hängen, verschwindet. Zunächst einmal der Körper. [...]. Wir glauben, all das zu sein, was wir mit dem Tod zu verlieren fürchten. Unsere Identität. [...]. Und dann alles, was dir gehört, [...], alles deins! Und jetzt stirbst du und verlierst es. [...]. In den letzten Jahren habe ich all diese Dinge über Bord geworfen, und jetzt gibt es nichts mehr, woran ich hänge.»⁴

Dieses Zitat zeigt die Worte eines alten Mannes, der dem Tod ohne Angst entgegentritt. Und dies genau deshalb, weil er sich von den Werten, dem Körper und seiner Identität lösen konnte. Er macht dies noch bei vollem Bewusstsein und von sich aus, im Gegensatz zu Bahle's Werteverlust, der jeden

² Bahle: Keine Angst vor dem Sterben (1963), S. 12

³ Vgl. Bahle: Keine Angst vor dem Sterben (1963), S. 20-29

⁴ Terzani: Das Ende ist mein Anfang (2007), S. 10-11



im Altern treffen wird, ob man es will oder nicht. Dieser Herr aber hat verstanden, dass man sich vor dem Tod nicht mehr fürchtet, sobald man mit allem abschliesst und sich vor allem von seinen Werten trennen kann.

2.2 Einstellung zum Leben⁵

Ein weiterer wichtiger Punkt, wie man mit der Furcht vor dem Sterben umgehen kann, ist die eigene persönliche Einstellung zum Leben. Doch man kann dabei nicht davon ausgehen, dass man bei einer positiven Einstellung auch weniger Angst hat. Das genaue Gegenteil ist der Fall. Wenn man sein Leben liebt, dann wertet man das Leben positiv und die Angst vor dem Sterben ist gross, da man dieses wunderschöne Leben nicht verlieren möchte. Macht man sich genauere Gedanken über den Inhalt der Angst, stellt man fest, dass man eigentlich nicht Angst vor dem Tode oder dem Sterben selbst hat, sondern vor dem Verlust von Werten.

Hingegen jemand, der das Leben negativ betrachtet, sieht auch keinen Wert in seinem Leben und hat somit auch keinen Grund zur Sorge, da er keine Werte hat, vor deren Verluste er sich fürchten könnte.

Aber auch hier können wir wieder auf den Gedanken des ersten Abschnittes zurückkommen und aufzeigen, dass die Angst vor dem Tode unbegründet ist. Denn im Anfangsstadium des Todes verlieren wir das Wertebewusstsein und können somit das Leben auch nicht mehr bewerten, sei es positiv oder negativ. Also haben wir bei den nachfolgenden drei Formen des Todes folglich auch keine Angst mehr, da sich die Angst ja vor allem auf den Verlust der Werte bezieht, welche zu diesem Zeitpunkt aber schon verloren sind.

2.3 Das Schöne am Sterben

Viele Sterbende haben ein Lächeln im Gesicht und wirken völlig sorgenfrei, ja gar entspannt. Auch zeigen Befragungen von Menschen mit Nahtoderfahrungen, dass der Tod das Schönste sei, das sie je erlebt hatten. Dies bestätigt auch ein Zitat einer Frau, die fast ertrunken wäre: «Ich erinnere mich nur noch und dies aber sehr genau, dass ich mich in einem wundervollen Zustand absoluter Gelöstheit und Befreiung befand. Vergleichbar ist dieses Erlebnis etwa mit dem Gefühl, das die schönsten Melodien von Mozart, den ich besonders liebe, in mir auslösen. Ich befand mich wie im Gefilde der Seligen. Es war das schönste Ereignis meines Lebens.»⁶

Diese Aussage macht den Tod erlebenswert und beweist auch die Worte von Bahle, dass der letzte Akt des Sterbens eben nicht nur völlig angstfrei, sondern in der Regel sogar aussergewöhnlich schön ist.

2.4 Angst ist nicht gleich Angst⁷

Ich bin überzeugt davon, dass jeder Mensch Angst vor dem Tode hat, denn der Tod ist etwas Ungewisses und Menschen fürchten sich nun einmal vor dem Ungewissen. Jedoch zeigt sich diese Furcht bei jedem anders, bei dem einen ist sie panisch, bei dem anderen kaum vorhanden. Auch Bahle unterscheidet zwei Arten von Angst, die indirekte Sterbensangst und die direkte Sterbensangst. Beide möchte ich kurz näher erläutern.

2.4.1 Indirekte Sterbensangst

Bei der indirekten Sterbensangst handelt es sich nicht um die Angst vor dem Sterben selbst, sondern um die Furcht vor dem, was einen vor und nach dem Sterben erwartet. So sorgen sich die einen zum Beispiel, dass ein langer Leidensweg oder eine schlimme Krankheit vor dem Tode auf sie wartet. Die anderen hingegen haben Panik davor, was nach dem Tode mit einem geschieht. In anderen Worten, sie fürchten das Ungewisse. Wiederum andere sorgen sich darum, was mit den Hinterbliebenen

⁵ Vgl. Bahle: Keine Angst vor dem Sterben (1963), S. 30

⁶ Bahle: Keine Angst vor dem Sterben (1963), S. 54-55

⁷ Vgl. Bahle: Keine Angst vor dem Sterben (1963), S. 41-46

geschieht, wenn man selber einmal nicht mehr ist.

Dies bestätigt auch eine Umfrage zur Sterbehilfe, in der es heisst: «An vorderster Stelle steht die Angst vor einem langen Sterbeprozess (62 %), gefolgt von der vor starken Schmerzen oder schwerer Atemnot (61 %) und der Sorge, Angehörigen oder nahen Bezugspersonen zur Last zu fallen (54 %).»⁸

2.4.2 Direkte Sterbensangst

Die direkte Sterbensangst ist für Bahle die Angst vor dem Verlust des Ichbewusstseins. Er bezeichnet den Verlust des Ichbewusstseins auch als den eigentlichen Akt des Sterbens, somit richtet sich diese Angst auf das Sterben selbst. Wie oben erwähnt, kommen nach dem Verlust des Ichbewusstseins der Bewusstseinstod und der körperliche Tod. Diese beiden Tode gehören aber nicht mehr zur direkten Angst, da die Angst vor ihnen unmöglich ist, weil das Ichbewusstsein bereits verschwunden ist und das Ichbewusstsein ja die Voraussetzung für die Sterbensangst ist.

An der direkten Sterbensangst leiden vor allem jüngere Personen, denn die älteren sind mit dem Tode vertrauter. Ihnen sind meistens schon mehrere geliebte Personen weggestorben, weshalb für sie der Tode fassbarer wird. Hingegen eine junge Person, für die der Tod noch sehr weit weg ist, hat mehr Schwierigkeiten sich etwas darunter vorzustellen und fürchtet sich deshalb auch mehr. Das folgende Zitat zeigt diesen Unterschied: «[...] , dass die Angst vor dem Sterben vor allem mit den eigenen Erfahrungen im Umgang mit Sterben und Tod zu tun haben. Denn in der Regel spielen diese bei den jüngeren Menschen sehr viel seltener eine Rolle, als dies in der älteren Generation der Fall ist – insbesondere bei den Hochaltrigen, die häufig schon den Verlust ihres (Ehe-) Partners verkraften mussten.»⁹

2.4.3 Existenzielle Angst¹⁰

Die Angst vor dem Tod gehört der existenziellen Angst an. Darunter versteht man eine schwer definierbare Form von Angst. Sie beschäftigt sich mit dem Sinn des Lebens, dem Tode und dem Sterben.

2.5 Verlangen¹¹

Jeder Mensch hat Verlangen, Verlangen nach Geld, nach Liebe, nach Macht und noch nach vielem mehr. Ohne Verlangen gäbe es sowohl die guten, wie auch die schlechten Dinge auf der Welt nicht. Doch wenn man es genauer betrachtet, dann engt uns das Verlangen ein, es macht uns zu Sklaven unserer selbst. Denn umso mehr wir etwas verlangen, desto weniger können wir uns selbst sein. Aber eigentlich ist es doch am wichtigsten sich selbst zu sein. Erst wenn man einsieht, dass das Verlangen nach Gegenständen und Geld eigentlich vollkommen lächerlich ist und das einzige Verlangen darin besteht, so zu sein, wie man ist, erst dann kann man mit dem Leben abschliessen und dem Tode mit Vorfreude begegnen.

Das Verlangen wird im Alter oftmals von Neugierde abgelöst. Wenn man es schafft sich von seiner ganzen Vergangenheit zu lösen und sich sicher zu sein, dass man alles erlebt hat, was man erleben wollte, dann kann man zufrieden in den Tod gehen. Denn es gibt nichts mehr Neues zu entdecken mit Ausnahme des Todes. Deshalb wächst die Neugierde ungemein, was einen denn erwartet, wenn man nicht mehr ist und die Angst wird im Gegenzug immer geringer bis sie am Ende ganz verschwindet.

⁸ Ahrens/Wegner: Die Angst vorm Sterben (2015), S. 12

⁹ Ahrens/Wegner: Die Angst vorm Sterben (2015), S. 13

¹⁰ Angst,

http://www.gym-hartberg.ac.at/schule/images/stories/Religion/themen_matura/24_Angst.pdf,

herunter geladen am: 17.03.2017

¹¹ Terzani: Das Ende ist mein Anfang (2007), S. 12-14

3. Vergleiche der Interviews

3.1 Einleitung

Im folgenden Abschnitt vergleiche ich die drei Interviews miteinander. Dies mache ich, indem ich auf die einzelnen Fragen eingehe und Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen mir und meinen Grossmüttern in Bezug auf den Umgang mit dem Sterben und dem Tode aufzeige. Weiter stelle ich einen kurzen Vergleich her zwischen dem Output der Interviews und den Aussagen von Bahle und den beiden Artikeln.

Die Interviewfragen setzen sich aus zwei Kriterien zusammen: Zum einen wählte ich Fragen, die mich persönlich sehr interessieren, zum anderen sind es aber auch Fragen, die zur verwendeten Literatur passen.

3.2 Über mich

Damit Sie sich als Leser bei den Vergleichen ein Bild von mir machen können, werde ich mich kurz vorstellen.

Ich bin 21 Jahre alt und lebe schon seit meiner Geburt in einem kleinen Dorf im Aargau. Ich bin sehr naturverbunden, liebe das Bergsteigen und das Skifahren. Ein weiteres grosses Hobby von mir ist das Reisen, denn fremde Kulturen und Orte begeistern mich.

Die Idee mit den Vergleichen zwischen mir und meinen Grossmüttern ist aus reiner Neugierde entstanden. Ich wollte schon immer wissen, wie sie mit dem Tode umgehen, um eventuell von ihnen zu lernen und die eigene Angst zu mindern. Der Tod ist etwas, das mich schon seit eh und je fasziniert, aber auch verängstigt, etwas über das ich gerne mehr wissen würde, als momentan möglich ist.

3.3 Erster Vergleich – Einstellung zum Leben

Es fällt sofort auf, dass sowohl ich wie auch meine Grossmütter dem Leben gegenüber positiv eingestellt sind. Ich denke, das liegt daran, dass wir in ähnlicher Gegend aufgewachsen sind. Wir stammen alle drei aus ländlicher Region und sind deshalb sehr naturverbunden. Für uns ist das Leben ein Geschenk und auch wenn einmal ein Problem auftaucht, dann wird es sofort angepackt und man lässt sich davon nicht aus der Bahn werfen.

3.4 Zweiter Vergleich – Angst vor dem Tod

Bei der Frage, ob man Angst vor dem Tode hat, tanze ich etwas aus der Reihe. Ich beantwortete diese Frage mit einem klaren Ja, meine Grossmütter mit nein oder eher nein. Bei ihnen ist es mehr Respekt als Angst, wobei bei mir der Gedanke an den Tod Panik auslöst. So meint meine eine Grossmutter: «Panik habe ich nicht, [...], obwohl, man macht sich schon seine Gedanken, vor allem jetzt über meinen Spitalaufenthalt hinweg, habe ich schon einmal gedacht, dass es auch fertig sein könnte.» Meine andere Grossmutter hingegen hat vor allem vor dem Sterbensprozess Angst. Sie befürchtet, dass sie lange leiden muss und wünscht sich einen möglichst schnellen Tod. Bei mir aber ist es nicht das Sterben, das die Angst oder gar Panik auslöst, sondern das Ungewisse über das Danach. Denn ich bin eine sehr neugierige Person und kann nur schwer damit umgehen, dass ich dafür keine Lösung finden werde, auf jeden Fall nicht solange ich lebe.

3.5 Dritter Vergleich – Umgang mit dem Tod

Wenn es darum geht, wie man mit der Tatsache, dass man irgendwann sterben wird, umgehen soll, dann kann ich noch viel von den beiden Frauen lernen. Sie sehen das Sterben sehr pragmatisch: «Ich akzeptiere es einfach, denn was will ich sonst machen?», «Ich bin mir bewusst, dass der Tod mit dem Alter wahrscheinlicher wird, dass es schon bald soweit sein [...] oder halt auch noch etwas dauern kann.» Meine eigene Lösung ist vor allem das Verdrängen, was längerfristig gesehen wohl nicht die beste Coping-Strategie sein wird. Mir hilft zudem der Gedanke, dass nach dem Tod etwas Schönes



kommen wird und es nicht einfach endet. Auch hier unterscheide ich mich von meinen Grossmüttern, ihre Antworten kamen wie aus der Kanone geschossen und waren ein klares Nein. «Nein, dann ist einfach fertig.», «Ich komme [...] auf die Biologie zurück und dann ist das Leben einfach endlich. [...]. Für mich ist es eher so, dass wir biologische Geschöpfe sind und somit fängt das Leben einmal an und endet einmal.»

Es gibt aber auch Übereinstimmungen, wenn es um den Umgang geht. So findet meine eine Grossmutter, dass man mit zunehmendem Alter besser mit dem Tod umgehen kann, nicht nur mit dem eigenen, sondern auch mit dem der Kolleginnen und Kollegen. Sie meint, dass der Tod eines Schulkollegen viel schlimmer ist, wenn man jung ist, als wenn man alt ist. Zudem können ältere Menschen besser mit dem Sterben umgehen, weil es für sie viel präsenter ist, das sehe man schon, wenn man am Morgen die Todesanzeigen durchgehe und hin und wieder jemand kenne. Ich vertrete diese Ansicht auch, denn für mich ist der Tod etwas, das es wie nicht gibt im Leben, da ich ihn, wie bereits erwähnt, verdränge. Genau deshalb ist es für mich auch viel schlimmer, wenn dann jemand aus dem engeren Umfeld aus dem Leben tritt. Im Alter meiner Grosseltern zeigt sich der Tod immer öfter und man lernt somit auch, damit umzugehen.

Spannend finde ich, dass meine Grossmütter nicht der gleichen Meinung sind, wenn es darum geht, wie oft sie an den Tod denken im Vergleich zu früher. So findet die eine, dass sie sich nicht häufiger damit auseinandersetze als früher, weil der Tod nun selbstverständlich und allgegenwärtig sei. Die andere hingegen antwortet auf diese Frage: «Ja, das auf jeden Fall. Früher lebte man einfach und war zufrieden, [...], als ich jung war, brütete ich nicht darüber nach. Erst mit dem Alter ist das gekommen.» Wie man sieht, sind sie komplett gegensätzlicher Meinung. Ich denke das ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich, selber vertrete ich aber eher die zweite Meinung. Denn ich versuche ja auch möglichst wenig Zeit mit dem Nachdenken über den Tod zu «verschwenden», dies wird sich aber im Laufe meines Lebens bestimmt noch ändern.

3.6 Vierter Vergleich – Glaube

In einem Punkt sind wir uns alle einig, keiner von uns hilft die Religion, mit dem Tod umzugehen. Wir sind oder waren alle Katholiken, sind aber alle vom christlichen Glauben weggekommen. Dies bestätigen auch die folgenden Aussagen auf die Frage, ob Religion hilfreich ist im Umgang mit dem Tod: «Nein, also das ist gar kein Thema für mich. [...] Denn ich finde keine Stütze in der Religion...überhaupt nicht.», «[...] ich habe es lieber, wenn das Umfeld sonst stimmt und ich an einer Blume Freude haben kann oder an sonst was. Aber es muss jetzt nicht unbedingt die Kirche sein.» Doch diese Aussagen meinen nicht, dass wir an gar nichts glauben. So denke ich, dass uns irgendetwas nach dem Tode erwartet und auch meine eine Grossmutter meint, dass sie an etwas glaube, es aber nicht das Christentum sei. Meine andere Grossmutter findet es wichtig, dass man richtig Abschied nimmt von den Sterbenden und Toten. Sie meint, dass man das Leben, das man mit dem Verstorbenen erlebt hat, noch einmal im Kopf durchgehen und sich Situationen aufzeigen soll, welche mit der verstorbenen Person gut und welche weniger gut waren. Sie glaubt, dass man dann am besten mit dem Tod eines Angehörigen umgehen kann. Wie man sieht, glaubt zwar keine von uns an den Himmel und die Hölle, trotzdem hat aber jede immer noch ihren eigenen Glauben.

3.7 Fünfter Vergleich – Wissenschaftlicher Abschnitt

Die Antworten meines eigenen Interviews bestätigen die Aussage von Bahle, dass man mehr Angst vor dem Tod hat, wenn man dem Leben gegenüber positiv eingestellt ist. Jedoch haben meine beiden Grossmütter keine grosse Angst vor dem Tod, sondern einfach ein wenig Respekt, trotz positiver Einstellung. Wie lässt sich dies nun erklären? Ich denke, dass wir hier seine Aussage noch etwas genauer anschauen müssen, er sagt nämlich, dass man nicht unbedingt Angst vor dem Tod hat, sondern vor dem Verlust von Werten. Das kann ich nur für mich bestätigen, denn ich habe in der Tat Angst davor, das Schöne, das, was mein Leben so lebenswert macht, zu verlieren. Diese Frage



habe ich den beiden Frauen leider nicht gestellt, deshalb kann ich nur annehmen, dass sie wahrscheinlich einfach vor dem Tod selbst keine Angst haben, den Verlust von Werten jedoch ziemlich sicher auch fürchten.

Wir sind uns aber darin einig, dass wir alle unter indirekten Ängsten leiden. Bei mir ist sie sehr ausgeprägt und bezieht sich auf das Danach. Bei meinen Grossmüttern hingegen geht es mehr um das, was einen vor dem Tod erwartet. Sie haben nicht so eine starke Angst wie ich, aber trotzdem zeigen sie Respekt vor schweren Krankheiten und mühsamen, langen Sterbensprozessen. Das kann ich zusätzlich mit einem Zitat der bereits oben erwähnten Umfrage bestätigen: «Mit zunehmendem Alter wird die Angst vor dem eigenen Sterben geringer. Die dem Ende des Lebens am nächsten Stehenden, die mindestens 80-Jährigen, messen ausschließlich der Angst vor einem langen Sterbeprozess noch knapp überwiegend eine Bedeutung zu. Alle anderen Aspekte treten deutlich dahinter zurück.»¹²

Man sieht, dass es Unterschiede gibt bezüglich der Angst in verschiedenen Altersstufen. So habe ich noch sehr Angst vor dem Tode meine Grossmütter eigentlich kaum. Diesen Unterschied bestätigen auch die Worte eines Vaters an seinen Sohn: «Der letzte Akt des Lebens, den man Tod nennt, macht mir keine Angst, denn darauf habe ich mich vorbereitet. Ich will nicht sagen, dass es in deinem Alter genauso wäre. Aber in meinem! Ich habe alles getan, was ich wollte, ich habe ungeheuer intensiv gelebt, und ich habe nicht das Gefühl, ich hätte irgendetwas versäumt.»¹³

Schlussendlich stimmen auch die Resultate der Umfrage, bezüglich der Vertrautheit des Todes im Alter, mit der Aussage meiner einen Grossmutter überein: «Ich denke, das hat mit dem Alter zu tun. Man ist sich zwar schon als junger Mensch bewusst, dass der Tod immer eintreten kann, aber, wenn man dann älter wird und auch sieht, wie Bekannte hier und da sterben, dann ist der Tod eigentlich immer mal wieder präsent. Oder man öffnet die Zeitung und sieht Personen, die man auch kannte, die aber zehn Jahre jünger sind und schon gestorben sind. [...]. Ich bin mir bewusst, dass der Tod mit dem Alter wahrscheinlicher wird, dass es schon bald soweit sein kann oder halt auch noch etwas dauern kann. Und ich denke, das ist anders, als wenn man jung ist.»

¹² Ahrens/Wegner: Die Angst vorm Sterben (2015), S. 13

¹³ Terzani: Das Ende ist mein Anfang (2007), S. 9-10



4. Schluss

4.1 Problemstellung

Ich hatte schnell den Entschluss gefasst, dass ich eine Arbeit über den Tod schreiben möchte. Denn dieses Thema fasziniert mich, da niemand weiss, was einen wirklich erwartet. Das Schwierigste war dann, diese Idee in eine Arbeit umzuwandeln. Ich war mir lange nicht im Klaren, ob ich mit Interviews arbeiten möchte oder mit Büchern und Texten. Schlussendlich habe ich mich dann dazu entschieden, dass ich beides in die Arbeit einfliessen lasse, indem ich ein Buch und verschiedene Artikel wählte und drei Interviews führte. Zu diesem Schluss kam ich, weil ich feststellen musste, dass es sehr viele Bücher zu diesem Thema gibt und ich nicht jedes Einzelne durchlesen konnte. Ich wählte dann das, das mir am besten gefiel. Auch bei der Vorbereitung für die Interviews stiess ich auf Probleme. Ich hatte Mühe, die Fragen so zu formulieren, dass sie für eine Analyse gut nutzbar sind.

4.2 Bilanz

Ich bin meinen Grossmüttern sehr dankbar, dass sie mir meine Fragen beantworteten. Denn es ist doch ein sehr ernstes und privates Thema. Ich fand es enorm spannend, ihre Sichtweisen zu hören und wurde um einige Erfahrungen reicher. Mir wurde bewusst, dass ich von ihnen viel lernen kann, wenn es darum geht, sich mit dem Tod auseinander zu setzen.

Wir drei hatten nicht immer die gleichen Ansichten, womit wir aber alle einverstanden sind, sind die Worte meines Grossvaters: «Das unendliche Leben zeigt sich für uns in den Nachkommen.»

5. Transkribierte Interviews

5.1 Erläuterung

Die Interviews sollen den praktischen Teil meiner Arbeit veranschaulichen und sie sollen zeigen, wie ich auf meine Annahmen und Vergleiche gekommen bin. Da ich die Interviews auf Schweizerdeutsch durchführte, musste ich alle drei Interviews ins Schriftdeutsche übersetzen. Aus diesem Grund beinhalten die Sätze Ausdrücke und Formulierungen, die im Deutschen nicht üblich sind.

5.2 Interview mit mir selbst

Interviewerin I (I): Wie ist deine Einstellung zum Leben? [00.00]

Befragte (B): Ich würde sagen, dass ich grundsätzlich sehr positiv eingestellt bin dem Leben gegenüber. Ich verstehe auch Menschen nicht, die aus dem Leben ausscheiden, weil ich bin der Meinung, dass, wenn man die Chance zum Leben hat, dann soll man sie auch packen. Denn das Leben ist etwas sehr Schönes, auch wenn es manchmal negative Aspekte gibt, aber im Grossen und Ganzen bin ich mit meinem Leben sehr zufrieden und habe Freude, dass ich es leben darf.

I: Hast du Angst vor dem Tod? [00.36]

B: Ich würde sagen, dass ich eine Person bin, die sehr Angst vor dem Tod hat, das ist auch etwas, das mich immer wieder einmal beschäftigt, aber im Grossen und Ganzen kann ich diese Angst sehr gut verdrängen.

I: Was ist der Inhalt dieser Angst oder wie zeichnet sich diese Angst aus? [00.49]

B: Es ist eine Art eine Panikattacke, also so würde ich es beschreiben. Vor allem, wenn man gerade nicht viel zu tun hat und man dann beginnt, sich Gedanken über den Sinn des Lebens und des Todes zu machen, dann bekommt man wirklich Angst. Ich weiss aber nicht, ob es die Angst vor dem Tode ist, obwohl, für mich ist es mehr die Angst vor dem Tode, und übers Sterben mache ich mir nicht so viele Gedanken. Das Sterben ist für mich wie etwas Anderes, aber ich weiss nicht, inwiefern man Sterben und Tod auseinanderhalten kann, aber der Vorgang des Sterbens selbst macht mir nicht so Angst, mir macht mehr Angst, was danach kommt. Das ist auch das, was mich beschäftigt.

I: Wie gehst du mit dieser Angst um? [01.30]

B: Also wenn ich diese Angst bekomme, dann versuche ich sie einfach möglichst schnell zu ignorieren und an etwas Anderes zu denken. Ich schiebe die Angst dann zur Seite, für mich ist es eigentlich, als ob es den Tod nicht gäbe im Leben. Der Tod wird mir eigentlich nur im Moment der Panik bewusst, sonst ist das Sterben und der Tod etwas, das nicht zum Leben gehört.

I: Denkst du häufig über den Tod nach? [01.59]

B: Eigentlich nicht wirklich, weil ich meistens mit anderen Dingen beschäftigt bin und deshalb nicht so zum Grübeln komme.

I: Denkst du, dass es danach etwas gibt? [02.19]

B: Da ich überhaupt kein gläubiger Mensch bin, was zum Beispiel das Christentum anbelangt, glaube ich nicht an den Himmel und die Hölle. Aber irgendeinen Glauben habe ich trotzdem, ich finde es einfach eine schöne Vorstellung zu glauben, dass danach etwas kommt, egal was, sei es, dass man als Tier auf die Welt kommt. Die Vorstellung, dass es nicht endet, nimmt einem die Angst ein wenig. Aber natürlich kann es auch sein, dass danach überhaupt nichts mehr kommt, aber das kann ich mir nicht so gut vorstellen, denn ich denke, der Tod gehört in irgendeiner Weise immer noch zum Leben oder zu dem, was wir sind und dann muss ja fast noch etwas kommen. Zu sagen, was es ist, kann ich aber nicht.

I: Hilft dir die Religion im Umgang mit dem Tod? Wenn nein, etwas Anderes? [03.09]

B: Nein, die Religion hilft mir persönlich nicht, weil ich, wie schon gesagt, überhaupt nicht religiös bin. Das Einzige, das mir vielleicht hilft, ist die Vorstellung, dass es danach etwas Schönes gibt oder etwas auf uns wartet.

5.3 Interview mit meiner Grossmutter 1

I: Wie ist deine Einstellung zum Leben? [00.00]

B: Positiv. Grundsätzlich positiv und vor allem auch, wenn dann doch Probleme da sind, dann versuche ich immer, diese sofort zu lösen und vor allem nichts aufzuschieben. Denn sonst wird die Belastung zu hoch.

I: Hast du Angst vor dem Tod? [00.44]

B: Nein...Nein.

I: Hast du mehr Angst, vor dem Danach oder vor dem Sterben oder wirklich überhaupt keine Angst? [00.54]

B: Sterben ist ja ein Prozess und der Tod ist eigentlich das Resultat vom Sterben. Im Volksmund sagt man, er liege im Sterben. Also wenn man weiss, dass jemand eine unheilbare Krankheit hat oder er in einem Alter ist, wo er einfach noch den Prozess mitmachen muss bis dann der Tod eintritt. Oder in anderen Worten, der Sterbeprozess. Und dieser Prozess kann in gewissen Situationen für die Menschen schwierig sein. Ich denke ein Herztoter hat es einfacher, man ist auf der Stelle tot und es geht einem kein solch langwieriger Sterbensprozess voraus. Und ich denke, dass die Menschen vor allem vor dem Sterbensprozess bei Krankheiten Respekt haben, weil dieser dann je nach Krankheit wirklich lange gehen kann. Denn einem selbst ist bewusst, dass dieser Prozess zum Tode führt, man weiss aber nicht, ob der Tod schon nahe ist oder ob es noch lange geht. Und genau vor diesem Prozess habe auch ich Respekt.

I: Du sagtest vor dem Tode selbst hast du keine Angst. Wie gehst du dann mit dem Tod um? [02.38]

B: Ich denke, das hat mit dem Alter zu tun. Man ist sich zwar schon als junger Mensch bewusst, dass der Tod immer eintreten kann, aber, wenn man dann älter wird und auch sieht, wie Bekannte hier und da sterben, dann ist der Tod eigentlich immer mal wieder präsent. Oder man öffnet die Zeitung und sieht Personen, die man auch kannte, die aber zehn Jahre jünger sind und schon gestorben sind. Vor allem, wenn man die Todesanzeigen anschaut, dann wird einem bewusst, wie nahe der Tod eigentlich wirklich ist. Aber trotzdem begleitet mich das nicht den ganzen Tag. Vielleicht denke ich am Morgen kurz darüber nach, aber dann ist das Leben wieder hier und der Tod rückt weit in den Hintergrund.

Ich bin mir bewusst, dass der Tod mit dem Alter wahrscheinlicher wird, dass es schon bald soweit sein kann oder halt auch noch etwas dauern kann. Und ich denke, das ist anders, als wenn man jung ist.

I: Denkst du häufiger über den Tod nach als früher? [04.14]

B: Nein, nicht unbedingt. Denn im Alter ist es halt wie selbstverständlicher, denn, wenn man jung ist und junge Menschen sterben um dich herum, zum Beispiel solche, die mit dir in die Schule gingen, dann ist dies viel belastender, als wenn nun in meinem Alter ein Kollege, eine Kollegin stirbt. Der Tod ist einfach in meinem Alter gegenwärtiger, aber, wenn man jung ist, ist es viel belastender, wenn Schulkollegen sterben.

I: Hilft dir die Religion im Umgang mit dem Tod? [05.24]

B: Nein, also das ist gar kein Thema für mich. Klar, ich bin noch Mitglied der katholischen Kirche, aber keine Praktizierende. Aber jede Religion hat seine Abschiedsriten, würde ich sagen. Also seine Rituale, wie man Menschen im Sterben begleitet, wie man Abschied von Sterbenden nimmt. Ich denke, ein gewisser Abschied muss da sein, aber diesen muss jeder Mensch für sich machen, diesen Abschied kann man nicht in einem Ritual auf dem Friedhof machen, das ist dann eher eine Kulisse. Abschied nehmen von einem Toten, den man gut kannte, ist dann eher ein Prozess, den jeder für sich durchmachen muss, dieser hat aber mit Religion überhaupt nichts zu tun.

Für mich ist die Verabschiedung von einem Menschen ein Prozess. Also wenn einem die Eltern sterben... vor allem, wenn sie älter werden, dann sieht man ja, dass der Tod immer näher kommt. Dann muss man sein Leben wie noch einmal durch den Kopf gehen lassen, also sich Stationen aufzeigen, was gut gewesen war mit der sterbenden Person und was weniger. Und diesen Prozess

musste ich dann machen, als meine Eltern im Sterben lagen. Und als ich dies gemacht hatte, war es abgeschlossen für mich.

I: Aber Religion selbst hilft dir nicht? [07.34]

B: Nein, denn ich finde keine Stütze in der Religion...überhaupt nicht. Dies hat aber einen tieferen Hintergrund, denn unsere Jugend war so vom Katholizismus überschattet oder wie man dem sagen soll, dass ich mich von ihm lösen musste, um frei zu werden und mein Leben leben zu können.

I: Denkst du, dass es danach etwas gibt? [08.13]

B: Ich weiss es nicht, das weiss ja niemand. Aber ich komme bei dieser Frage auf die Biologie zurück und dann ist das Leben einfach endlich. Ob es ideell noch etwas gibt, kann ich nicht sagen. Für mich ist es eher so, dass wir biologische Geschöpfe sind und somit fangt das Leben einmal an und endet einmal.

5.4 Interview mit meiner Grossmutter 2

I: Wie ist deine Einstellung zum Leben? [00.00]

B: Also positiv. Ich lebe noch gerne und solange es mir gut geht, ist es recht. Aber man hat natürlich schon seine Bedenken, bei denen man sagt, wie wäre es wenn? Irgendeinmal ist es halt soweit, aber solange man noch gesund ist und seine Arbeiten erledigen kann und das Umfeld stimmt, solange bin ich dem Leben gegenüber positiv eingestellt.

I: Hast du Angst vor dem Tod? [00.50]

B: Wie soll ich sagen... dafür und dawider. Man hat schon ab und zu seine Bedenken, aber es hat ja keinen Wert. Man muss es nehmen, wie es kommt.

I: Und wie zeigen sich diese Bedenken dann, also ist es mehr Respekt oder Panik? [01.08]

B: Panik habe ich nicht. Soweit habe ich noch überhaupt nicht gedacht. Obwohl, man macht sich schon seine Gedanken, vor allem jetzt über meinen Spitalaufenthalt hinweg, habe ich schon einmal gedacht, dass es auch fertig sein könnte.

I: Hast du mehr Angst vor dem Sterbensprozess oder vor dem Danach? [01.33]

B: Spürt man danach noch etwas? Ich denke danach ist fertig. Zudem denke ich, dass wir ja kremiert werden, dann ist dann einfach fertig.

I: Wie gehst du mit dem Respekt vor dem Tod um? [02.14]

B: Ich akzeptiere es einfach, denn was will ich sonst machen? Ich denke auch, dass wenn es einmal so weit ist und man selber nicht mehr mag und kann, dann ist man vielleicht glücklich, wenn man gehen darf.

I: Denkst du häufiger über den Tod nach als früher? [02.38]

B: Ja, das auf jeden Fall. Früher lebte man einfach und war zufrieden oder vielleicht manchmal auch nicht, aber als ich jung war, brütete ich nicht darüber nach. Erst im Alter ist das gekommen. Aber ich weiss halt nicht, wie es bei Anderen ist.

I: Denkst du, dass es danach etwas gibt? [03.05]

B: Nein. Dann ist einfach fertig. In einem gewissen Sinn kann ich nicht glauben, dass es nach dem Tod noch etwas gibt. Wenn es noch etwas gäbe, wäre es auch recht, aber ich denke eher nicht.

I: Hilft dir die Religion im Umgang mit dem Tod? [03.28]

B: Ja wie soll ich das sagen...ich bin nicht unbedingt gläubig. Ich glaube schon an etwas, aber dass ich deshalb in die Kirche springen muss... ich habe es lieber, wenn das Umfeld sonst stimmt und ich an einer Blume Freude haben kann oder an sonst was. Aber es muss jetzt nicht unbedingt die Kirche sein.

I: Also glaubst du an sonst etwas, aber nicht unbedingt die Religion? [04.06]

B: Ja genau.

6. Quellenangabe

6.1 Literaturverzeichnis

6.1.1 Bücher

Universitätsdozent Dr. phil. Bahle, Julius: Keine Angst vor dem Sterben. Zur Psychologie des angstfreien und schönen Sterbens, Hemmenhofen am Bodensee: Kulturpsychologischer Verlag, 1963

6.1.2 Websites

«Todesangst»,

<http://www.gedichtesammlung.net/gedichte/trauerkummer/angst/todesangst/>,

heruntergeladen am: 12.02.2017

Angst,

http://www.gym-hartberg.ac.at/schule/images/stories/Religion/themen_matura/24_Angst.pdf,

heruntergeladen am: 17.03.2017

6.1.3 Artikel

Terzani, Tiziano: Das Ende ist mein Anfang. Ein Vater, ein Sohn und die große Reise des Lebens, in: Terzani Falco (Hg.): Das Ende ist mein Anfang, München: Deutsche Verlags-Anstalt München, 2007, S. 8-22.

<https://www.randomhouse.de/content/edition/excerpts/12987.pdf>,

heruntergeladen am: 17.03.2017

Ahrens Petra-Angela und Wegner Gerhard: Die Angst vorm Sterben. Ergebnisse einer bundesweiten Umfrage zur Sterbehilfe. Hannover: Creo-media GmbH, 2015

http://www.johanniter.de/fileadmin/user_upload/Dokumente/Orden/Schwwesternschaft/lesenswerte_Artikel/2014127941_Sterbehilfe_layout_web.pdf,

heruntergeladen am: 17.03.2017