LEBEN & TOD

2/14

FORUM FÜR NEUE KULTURELLE DIMENSIONEN

Trost ist eine Gabe des Herzens

- Kunstbetrachtung: Käthe Kollwitz »Die Klage«
- Mit der Trauer leben
- Die Macht des Mitgefühls
- Trauerreisen zurück ins Leben
- Wenn der Lebensmut weicht
- Den Toten ihr Gesicht wiedergeben
- Schmerz – die Alarmanlage im Körper
- Wie Kinder mit Trauer umgehen
- Leben zwischen den Geschlechtern
- Erinnerung an den Völkermord in Ruanda

Verkaufspreis: 3,50 €

ISSN 2193-7249

Foto: ddp images

Niemand wird geboren,
um einen anderen Menschen zu hassen.
Menschen müssen zu hassen lernen.
Und wenn sie zu hassen lernen können,
dann kann ihnen auch gelehrt werden zu lieben,
denn Liebe empfindet das menschliche Herz viel
natürlicher als ihr Gegenteil.

Nelson Mandela

Die zentrale Frage nach dem Sinn von Leid und Schmerz ist nicht zu klären

Liebe Leserinnen, liebe Leser! Leid, Schmerz, Trost – sie sind ständige Begleiter in unserem Leben. Wir werden von unserer Geburt an bis hin zum Tod mit Leid und Schmerz in verschiedensten Formen konfrontiert und suchen nach Linderung, müssen durch Phasen der Trauer gehen und hoffen auf Trost. So durchlebt jeder Mensch in unterschiedlichem Ausmaße Schmerzen physischer und psychischer Natur. Erfahrungen mit Krankheit, Trauer, Tod und Gewalt wird jeder von uns irgendwann einmal machen müssen. Das Wissen darum eint uns Menschen, unabhängig von unserer jeweiligen sozialen, kulturellen oder geografischen Herkunft. Ebenso sind wir Menschen darin vereint, ein möglichst schmerz- und leidfreies Leben führen zu wollen, allerdings beinhaltet dies auch die Gefahr, dass wir durch ein Verdrängen und Ausblenden von Leid und Schmerz gleichzeitig den Umgang mit Leid und Schmerz oder gar Leid und Leidende um uns herum vergessen.

Bereits der Prozess der Geburt zeigt die Untrennbarkeit von Schmerzen und dem Leben, insbesondere im Tod aber werden Leid und Schmerz besonders präsent, sowohl für den Sterbenden selbst als auch für die Hinterbliebenen, die einer schier endlos wirkenden Trauer ausgesetzt sind. Wir suchen dabei jeder für uns selbst, gleich welchen Alters oder welcher religiösen Zugehörigkeit, immer wieder nach Trost und Linderung, aber auch nach Erklärungen für die Notwendigkeit, Existenz und scheinbare Allgegenwärtigkeit von Schmerzen und Leiden in dieser Welt. Ein Verdrängen von Leid und Schmerz kann dabei keinesfalls die Lösung darstellen. Vielmehr sollte man sich darauf besinnen, dass Leid und Schmerz zum Leben dazugehören, dass man an Erlebnissen mit Leid, Schmerz und Trauer wachsen und neue Perspektiven erhalten kann.

Leid, Schmerz, Trost – sie sind feste Bestandteile unserer geistigen und körperlichen Existenz. Die aus ihnen resultierenden Erfahrungen tragen nicht unwesentlich zu unserer persönlichen Entwicklung und unserem Charakter bei, sie prägen sich in unsere Seele ein und erfordern eine konsequente Auseinandersetzung mit ihnen. Sie gehören zum Leben genauso dazu wie das Empfinden von Freude, Glück und Liebe. Doch die zentrale Frage nach dem eigentlichen Sinn von Leid und Schmerz ist nicht eindeutig zu klären, auch wenn es in Religion, Philosophie und Medizin unterschiedlichste Ansätze und Hypothesen dazu gibt. Wofür müssen wir körperliche und seelische Qualen erleiden, warum kann man sich dem Gefühl von Trauer und Melancholie nicht verwehren? Reagiert unser Körper mit Schmerzen nicht nur zu unserem Besten und sind psychische Leiden eigentlich nur Konstruktionen unseres Geistes als Reaktionsform auf äußere Umstände?

Über dieses Thema könnte man mit Sicherheit unendlich viel philosophieren und diskutieren, die Meinungen gehen dabei mitunter sehr weit auseinander. Lassen Sie uns gemeinsam das Thema Leid, Schmerz, Trost genauer betrachten. Dafür wünschen wir Ihnen viel Freude beim Lesen der Beiträge.

Im Namen der Herausgeber
Ihr Falk Stirner

Leid, Schmerz, Trost – sie sind feste Bestandteile unserer geistigen und körperlichen Existenz. Die aus ihnen resultierenden Erfahrungen tragen nicht unwesentlich zu unserer persönlichen Entwicklung und unserem Charakter bei, sie prägen sich in unsere Seele ein.

WWW.CHARTA-FUER-STERBENDE.DE
Wir unterstützen die Charta

Titelseite:
Das Elend und Schicksal anderer macht die meisten von uns hilflos und sprachlos. Wir tun uns schwer, tröstende Worte zu finden.

INHALT

TOD IN DER KUNST

Seiten 6 bis 7

Ständiges Gespräch mit dem Tod
Käthe Kollwitz stellte sich in dem erschütternden Relief »Die Klage« selbst als Trauernde dar.

HORIZONTE

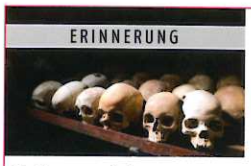
Seiten 34 bis 39

Der Tod steht ihnen gut
Die Schwarze Szene trifft sich jedes Jahr zu Pfingsten in Leipzig zum weltgrößten Treffen von Wave-Gotik-Fans.

THEMA

Seiten 8 bis 11

Mit der Trauer leben
Gesunde Trauerprozesse sind für unsere psychische und emotionale Gesundheit unerlässlich.


ERINNERUNG

Seiten 40 bis 41

Völkermord in Ruanda
Eine Welle von Hass und Gewalt überrollte vom 6. April bis Mitte Juli 1994 den ostafrikanischen Staat.

THEMA

Seiten 12 bis 15

Die Alarmanlage im Körper
Schmerz signalisiert dem Gehirn, dass der Körper in Gefahr ist. Er ist von lebenswichtiger Bedeutung.

REPORTAGE

Seiten 42 bis 44

Fahrstuhl zum Glück
Bordsteine, Bahnsteige, Schotterwege. Kein Problem für die meisten Menschen, aber für Rollstuhlfahrer.

THEMA

Seite 16 bis 19

Die Macht des Mitgefühls
Wenn andere Menschen sich wehtun, leiden wir mit. Hirnforscher untersuchen, warum das so ist.

NACHRICHTEN

Seite 45

Das innovativste Feld der Medizin
Die Diagnose Krebs bedeutet heute nicht mehr das Todesurteil; vielmehr ist der Krebs in vielen Fällen heilbar.

THEMA

Seiten 20 bis 23

Trauerreisen zurück ins Leben
Pietätlos oder hilfreich? – Reiseveranstalter entdecken Trauernde als Zielgruppe für Urlaubsreisen.

© igorborodin | Fotolia.com

RATGEBER RECHT

Seiten 46 bis 47

Leben zwischen den Geschlechtern
Ist ein Baby weder eindeutig männlich noch weiblich, darf nun die Angabe frei gelassen werden.

INTERVIEW

Seiten 24 bis 26

Am Ende wird jeder Tag kostbar
Interview mit der Palliativmedizinerin Barbara Schubert vom St. Joseph-Stift in Dresden.

RATGEBER SEELE

Seite 48

Wie Kinder mit Trauer umgehen
Verängstigt und verwirrt, erhalten Kinder gerade dann keine Antwort, wenn sie Hilfe am meisten brauchen.

THEMA

Seiten 27 bis 31

Wenn der Lebensmut weicht
Viele Menschen über 65 begehen Selbstmord. Altersuizid ist eine Tragödie, die wenig Aufmerksamkeit findet.

LITERATUR

Seiten 50 bis 51

Nichts gibt so gut Halt wie ein Buch
Manchmal ist gerade ein Roman der entscheidende Zugang zu dem schwierigen Thema Sterben und Tod.

PORTRÄT

Seiten 32 bis 33

Toten ihr Gesicht wiedergeben
Tote Körper machen vielen Menschen Angst. Leichenpräparator Riepertinger findet sie vor allem interessant.

SATIRE

Seiten 52 bis 53

Selfies von Egos und Ichen
Am oberen Ende der Einkommenspyramide ist das Mitgefühl füreinander noch intakt.

Impressum

Herausgeber:
› Dipl.-Ing. Falk Stirner
Trägerwerk Soziale Dienste in Sachsen GmbH
› Prof. Dr. Gunnar Duttge
Abteilung für strafrechtliches Medizin- und Biorecht, Juristische Fakultät der Georg-August-Universität Göttingen
› Prof. Dr. Raymond Voltz
Zentrum für Palliativmedizin am Universitätsklinikum Köln

Erscheinungsweise:
Leben&Tod erscheint viermal im Jahr:
Januar, April, Juli, Oktober

Chefredakteur:
Dipl. sc. pol.
Klaus Gertoberens (V. i. S. d. P.)

Redaktion:
Dipl.-Ing. Falk Stirner,
Thomas Walther,
Steffen Giersch,
Alexander Walther (online)

Fotos:
Wir haben uns bemüht, sämtliche Inhaber der Bildrechte zu ermitteln. Sollte dem Verlag gegenüber dennoch nachgewiesen werden, dass eine Rechtsinhaberschaft besteht, entrichten wir das branchenübliche Honorar nachträglich. Die Bildnachweise befinden sich an den Abbildungen.
Titelfoto und alle nicht gekennzeichneten Fotos:
Steffen Giersch

Layout, Satz:
Ö Grafik, Agentur für Marketing und Design
www.oe-grafik.de

Druck:
Druckerei Thieme
Meißen GmbH

Die Redaktion übernimmt keine Haftung für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Illustrationen.

Kontakt, Leserbriefe, Anzeigen und Abonnementwünsche (siehe auch S. 55):
Bertuch Verlag GmbH
Industriestr. 21
D-01129 Dresden
Tel. 0351 8392025
Fax 0351 83920425
redaktion@lebenundtod.com
info@lebenundtod.com

Die mit Namen gekennzeichneten Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Herausgeber bzw. der Redaktion wieder. Für die Richtigkeit von Angaben, Daten, Behauptungen etc. in den Beiträgen können die Herausgeber bzw. die Redaktion keine Verantwortung übernehmen.

Leserbriefe geben nicht notwendig die Ansichten der Redaktion wieder. Ein Anspruch auf Veröffentlichung besteht grundsätzlich nicht. Die Redaktion behält sich vor, Zuschriften zu kürzen.

www.lebenundtod.com
www.bertuch-verlag.com

ISSN 2193-7249

KLAUS GERTOBERENS

Schmerz, lass nach!

Den Verlust der von Menschen anzunehmen, die wir lieben, ist eine der schwersten Aufgaben, die wir in unserem Leben zu bewältigen haben.

Jahr für Jahr sterben mehr als 850.000 Menschen in Deutschland. Der Tod bricht in ihre Familie ein und raubt den Angehörigen einen geliebten Menschen. Es ist der Augenblick, der das Leben für viele in ein Davor und ein Danach teilt. In dem plötzlich nichts mehr so ist, wie es war.

Den Verlust von Menschen anzunehmen, die wir lieben, ist eine der schwersten Aufgaben, die wir in unserem Leben zu bewältigen haben. Wir müssen erkennen, dass wir nichts festhalten können und dass es Dinge gibt, die sich unserer Kontrolle entziehen, so verzweifelt wir auch versuchen mögen, Einfluss zu nehmen. Abschied und Trauer sind Themen, die früher oder später auf jeden von uns zukommen, und wir müssen lernen, mit dem Schmerz umzugehen. Doch haben wir verlernt, solche Krisen auszuhalten. Sie gelten als Unterbrechung des Lebens, als etwas Falsches, nicht als Teil des Lebens. Insbesondere Kinder erleben unabhängig von ihrer Fähigkeit, ihre Gefühle auch auszudrücken, Trauer oft sehr tief, sie fühlen einen großen Schmerz. Die Eltern tragen eine große Verantwortung. Sie sind das Vorbild dafür, wie ihre Kinder Trauer ausdrücken (Seite 48).

Schmerz ist zunächst nichts anderes als die Reaktion unseres Körpers auf einen Reiz – und zwar einen Reiz, der Gewebe zerstört oder kurz davor ist, das zu erreichen. Mit anderen Worten: Schmerz ist ein Abwehrsignal. Wie eng Schmerz und Psyche miteinander verwoben sind, ohne dass dies den Betroffenen bewusst sein muss, wird auf den Seiten 12 bis 15 erläutert.

Bei Trauer und Schmerz brauchen wir mitfühlende Menschen um uns. Soziales Verhalten hat eine Menge mit Mitgefühl zu tun. Wenn ich nicht nachfühlen kann, wie andere leiden, ist die Motivation, sozial zu handeln, äußerst eingeschränkt. Aber man kann die soziale Empathie lernen, fand jetzt eine Leipziger Forschergruppe heraus (Seiten 16 bis 19). Wenn ich mitfühle, sende ich etwas Positives nach außen. Dem Leid wird mit Wohlwollen und Zuwendung begegnet. So machen sich viele Reiseveranstalter die Erkenntnis zunutze, dass auch Trauernde den Wunsch haben, die eigenen vier Wände zwischenzeitlich zu verlassen (Seiten 20 bis 23).

Von Leiden, die im Alter jeden treffen können, von Einsamkeit, schweren Krankheiten und Verfall muss beim Alterssuizid berichtet werden. Überproportional viele Menschen über 65 begehen Suizid. Eine Tragödie, die wenig Aufmerksamkeit findet (Seiten 27 bis 31).

Gestorben wird immer, darüber gesprochen immer ungern. So ist es auffällig, wie viele Neuerscheinungen der letzten Zeit sich mit Tod und Sterben befassen. Nicht nur Sachbücher, sondern vor allem literarische Werke. Und zwar nicht nur nebenher, weil zum Kosmos des Lebens eben auch die Sterblichkeit des Menschen gehört, sondern als ihrem zentralen Thema. Doch kommt es beim Thema Tod auf den richtigen Ton an (Seiten 50 bis 51).

Suizid-Fälle, Unfalltote oder Opfer schwerer Verbrechen: Der Präparator Alfred Riepertinger richtet die Leichname so her, dass man sie wieder erkennt. Seine Arbeit ermöglicht, dass Angehörige in Würde Abschied nehmen können. Dafür muss er zum Teil mit Zellstoff Partien modellieren, die Haut rekonstruieren, abdecken oder nachbilden, was nicht mehr da ist (Seiten 32 bis 33).

»Trauer ist ein seelischer Vorgang, in dem ein Individuum einen Verlust mit Hilfe eines wiederholten schmerzlichen Erinnerungsprozesses langsam zu ertragen und durchzuarbeiten lernt, um danach zu einer Wiederaufnahme lebendiger Beziehungen zu den Menschen und den Dingen fähig zu werden.«
Alexander und Margarete Mitscherlich in ihrem Werk
»Die Unfähigkeit zu trauern«

Die Alarmanlage im Körper

HANS-GÜNTER NOBIS

Schmerz ist eines der eindrücklichsten Körperempfindungen. Er signalisiert dem Gehirn, dass der Körper in Gefahr ist. Daher sind Schmerzen für den Organismus von lebenswichtiger Bedeutung. Nach Einschätzung der »Deutschen Schmerzgesellschaft« haben 13 Millionen Menschen in Deutschland chronische Schmerzen. Auch wer einen schweren Verlust oder etwa eine herbe Enttäuschung erleben musste, wer also »seelischen« Schmerz erleidet, der merkt ihn mitunter auch körperlich.

Wenn Menschen über lang anhaltende Schmerzen berichten, kann es hilfreich sein, sich ein Bild von ihrer Lebenssituation zu machen. Denn Schmerz und Psyche sind eng miteinander verwoben, ohne dass dies den Betroffenen bewusst sein muss. Das offenbaren die folgenden Beispiele:

- Bei einer 52-jährigen Schmerzpatientin traten »hartnäckige« Rückenschmerzen zeitgleich mit schwerwiegenden Konflikten auf, die sie mit ihrem Vorgesetzten hatte.
- Ein kaufmännischer Angestellter, der bei einem Autounfall nur leicht verletzt worden war, litt auch Jahre nach der körperlichen Heilung noch unter starken Schmerzen.
- Bei einem Industrie-Facharbeiter, der schon seit Jahren unter Rückenschmerzen und depressiver Verstimmung gelitten hatte, verstärkten sich die Beschwerden durch Familienkonflikte und eine verweigerte Unterstützung für den beruflichen Aufstieg so sehr, dass er sich eine Rückkehr an den Arbeitsplatz nicht mehr vorstellen konnte.
- Als letztes Beispiel sei eine berufstätige Ehefrau genannt, deren »unerklärliche« Rückenschmerzen auftraten, als ihr Ehemann frühpensioniert wurde und in ihren Augen »unglücklich, gereizt und ziellos zu Hause herumhing«.

Vermutlich würden diese Schmerzkranken auf den Rat des Arztes, auch psychosoziale Hintergründe als Auslöser in die Ursachensuche mit einzubeziehen, mit der Frage reagieren: »Meinen Sie, ich bilde mir die Schmerzen nur ein?« Es geht aber nicht um Einbildung, sondern darum, dass tatsächlich ein Zusammenhang zwischen ständigen Schmerzen und psychosozialen Belastungen bestehen kann.

Wie viel Psyche steckt im Schmerzgeschehen? Das hängt zunächst einmal davon ab, ob es sich um akuten oder chronischen Schmerz handelt. Aufmerksamkeit, Gedanken und Gefühle können