

## Vorwort

Vor 28 Jahren starb meine Mutter in meinen Armen. Ich wusste gleich, dass ich diesen endgültigen Abschied und die bis dahin tiefste Trauer meines Lebens mit anderen Menschen in Form eines Buches teilen musste, um ihnen damit vielleicht ein wenig zu helfen, und ich kannte auch von Anfang an den Titel: *Ich spür noch immer ihre Hand*. Der Tod meiner Mutter hat mich in meinen seelischen Grundfesten erschüttert und meine Sicht aufs Leben bis heute unumkehrbar verändert. Dass ich dies Buch ihr widmen würde, stand ebenfalls außer Zweifel. Inzwischen hat mein Titel, dank der Leserinnen und Leser, nach einer Neu-Edition etliche weitere Auflagen erreicht und ist aus Hospiz-Vereinen, Trauer-Begleitungen oder Pfarreien oft nicht mehr weg zu denken. Es ist auch als E-Book neu erschienen.

Als ich damals Kollegen und Freundinnen berichtete, dass ich ein Buch über den Umgang mit dem Tod plante, erntete ich eher peinlich berührtes Unverständnis: „Ja, will das denn jemand lesen, ein so trauriges Thema?“, wurde ich häufig gefragt. Bald nach Erscheinen hatte der Band jedoch bereits sieben Auflagen erreicht. Ein, wie ich denke, deutliches LeserInnen-Votum dafür, dass offenbar doch jemand sich mit diesem „traurigen Thema“ beschäftigen will. Dennoch: Der Tod ist auch weitere acht Jahre nach der Neu-Edition immer noch ein Tabu. Der Umstand, dass in den vergangenen Jahren höchstens eine Handvoll nennenswerte Bücher zu diesem Thema erschienen sind, macht es also notwendig, meinen „Klassiker“ überarbeitet und mit den aktuellen Erkenntnissen der Sterbeforschung und

Psychologie versehen, noch einmal heraus zu bringen. Bedenkt man, wie viele Bücher über Fitness im Alter, Anti-Aging, über Well-Aging-Diäten oder irgendwelche Forever-Young-Exerzitionen den letzten Jahren auf den Markt gekommen sind, wird klar, dass alt werden, Hinfälligkeit und Tod nach wie vor keine populären Inhalte sind. Bücher wie das Ihnen vorliegende werden auch weiterhin nicht lauthals vermarktet, sondern eher im stillen Kämmerlein gelesen, wenn es gar nicht mehr anders geht, weil der Tod eines nahen Angehörigen bereits kurz bevor steht oder gerade durchlitten wurde.

Ich habe in all den Jahren zahlreiche berührende Briefe und Mails erhalten, in denen sich Leserinnen mit mir über mein Buch austauschen und sich für den darin enthaltenen Trost bedanken möchten. Die bewegendste Mail erhielt ich von einem Zwillingsschwesternpaar, das gerade gemeinsam die Mutter in den Tod begleitet hatte. Die eine hatte die rechte Hand der Sterbenden gehalten, die andere, an der anderen Seite des Bettes, die linke. „Mit der jeweils freien Hand hielten wir uns buchstäblich an ihrem Buch fest, das uns in dieser schweren Zeit eine wertvolle Stütze und Orientierung bot“, schrieb mir eine der Schwestern einige Tag nach dem Tod ihrer Mutter und ich weinte, während ich die Mail las. Nicht nur aus Mitgefühl, sondern auch, weil es nicht so ganz sinnlos sein konnte, sich dieses „traurigen Themas“ anzunehmen.

Eine einschneidende Veränderung hat es allerdings im Umgang mit dem Tod in unserer Gesellschaft gegeben: Vor gut zwanzig Jahren steckte die bundesdeutsche Hospiz-Bewegung noch in den Kinderschuhen, selbst in Großstädten wie München gab es nur zwei feste Hospize und einige wenige Krankenhäuser schickten sich gerade an, Palliativ-Stationen für un-

heilbar Kranke und Sterbende zu eröffnen. Inzwischen ist der Hospiz-Gedanke aber landesweit „gesellschaftsfähig“ geworden und jede größere Stadt oder Gemeinde schmückt sich nahezu mit einer Schar engagierter ehrenamtlicher Hospiz-Helfer und gut ausgebildeten Schwestern und Pflegern. Indessen ist man von der Idee stationärer Hospize wieder etwas abgerückt und versucht nun, Schwerstkranke und Sterbende, sowie deren Angehörige lieber zu Hause in ihrer vertrauten Umgebung bis zu ihrem Tod medikamentös und seelisch zu begleiten und zu unterstützen. Das ist nicht nur finanziell vernünftig, sondern es ermöglicht den Helfern auch, dem dringendsten Wunsch Todkranker zu entsprechen, nicht allein und auch nicht in einer fremden Umgebung sterben zu müssen.

Seit ich die erste Fassung geschrieben habe, ist mir der eigene Tod, nicht zuletzt durch den Tod meines Vaters und darüber hinaus der von manch anderem mir lieben Menschen der vorausgehenden Generation, selbst erheblich dichter „auf die Pelle“ gerückt. Somit ist mein eigener Abschied vom Leben für mich nun weit weniger theoretisch, als er es noch vor zwanzig Jahren war, weil er eigentlich eher „die andern“ betraf. Ich werde in Zukunft immer seltener einen Sterbenden begleiten können, ohne daran denken zu müssen, wie es einmal meiner Tochter an meinem – ja, meinem – Sterbebett gehen wird und wer oder was ihr und mir dann hilfreich sein könnte, auch wenn sie sich bisher nur sehr widerstrebend mit diesem Thema beschäftigt ...

Als meine 93jährige Großmutter bei uns zu Hause, wo immer ihr Heim gewesen war, still und ganz ergeben in Gottes Willen starb, hielt ich ihre Hand. Meine Mutter, damals schon krebskrank, nahm mir noch am Totenbett das Versprechen ab, ihr „auch einmal so schön hinüber zu helfen“. Sechs Jahre später

schon nahm mich der Tod beim Wort. Meine Mutter starb in meinen Armen und ich faltete auch ihre Hände. Ich bedauere sehr, dass es im Krankenhaus und nicht zu Hause geschah. Es war heiß, Spätsommer, sie brauchte ständig Sauerstoff und ich war nur allzu erleichtert gewesen, als mir die Klinik für kurze Zeit die schwere Bürde der häuslichen Pflege abnahm.

Sie wollte nicht um ihr Sterben wissen. Oder doch? Vielleicht bin ich ja nur nicht feinfühlig genug auf ihre scheuen Andeutungen eingegangen? Denn auch ich war am Ende meiner Kräfte. Es wird – trotz tüchtiger ambulanter Helfer – einsam im Haus mit einer Todkranken, die um ihr Leben kämpft und sich ihres Zustandes schämt. Von der Hospizbewegung hatte ich damals noch nicht gehört. Niemand ahnte, dass es so bald schon sein würde, die Ärzte sprachen von Monaten. Oder doch? Meine Mutter lehnte sich gegen den Tod auf bis zuletzt, aber ich weiß nicht, was wirklich in ihr vorging. Sie ließ mich rechtzeitig rufen, als es zu Ende ging. Ich war bei ihr, sie spürte meine Liebe und ich bin zutiefst dankbar, dass ich mein Versprechen wenigstens teilweise einlösen konnte.

Auch etliche Mütter meiner Freundinnen derselben Generation sind seither gestorben, ebenso bereits zwei enge Freundinnen. Und wir fingen an, darüber zu sprechen. Unter vier Augen, beinahe verschämt: Von Liebe, aber auch von den Versäumnissen, als wir Kinder waren. Von Wärme und Unterstützung, aber auch von Eifersucht, Wut und Ablösung in den späteren Jahren. Wir gaben zu, wie hilflos wir uns schließlich gefühlt hatten angesichts ihres Sterbens. Sprachlos und voller Angst. Aber wir erkannten auch, dass aus Beistand und schlichter Anwesenheit in der Todesstunde Trost und Befreiung von Schuldgefühlen erwächst. Einige von uns sind Mütter von Töchtern, die wir für

die Zeit unseres Todes besser gerüstet sehen wollen, als wir es damals gewesen waren. Und weitere sind inzwischen Großmütter von kleinen Mädchen. Das Rad des Lebens dreht sich also weiter, bis *wir* diejenigen sind, die auf dem Sterbebett liegen.

Meine Tochter war zehn Jahre alt, und vom Tod meiner Mutter, ihrer geliebte Oma, die sie im gemeinsamen Haus mit aufgezogen hatte, so zutiefst schockiert, dass sie jahrelang nicht darüber zu reden vermochte. Inzwischen ist Martyna 38 und spricht immer noch wenig über diesen schweren Abschied. Aber sie hat in ihrer Wohnung ein silbern gerahmtes Foto ihrer Oma stehen und davor brennt an allen bedeutsamen Tagen ein Kerzlein. Ich bin ganz sicher, auch *sie spürt noch immer ihre Hand*.

In meinem Buch habe ich versucht, im Dialog mit anderen Frauen den Abschied von der Mutter, diesem für uns so entscheidenden Menschen, zu schildern und zu deuten. Ich habe gehofft, meine Trauer gemeinsam mit anderen Töchtern zu bewältigen und mich an das Entsetzen vor unserer eigenen Sterblichkeit allmählich heran zu tasten. Dass auch unser Leben ein Ende hat, wird uns nämlich nie schonungsloser vor Augen geführt, als durch den Tod unserer Mutter. War sie doch eine Frau, eine Mutter wie wir ... An diesen Motiven hat sich auch Jahre später nichts geändert. Sie sind höchstens stärker geworden, weil wir alle den Wunsch haben, unsere Töchter für unseren eigenen Tod besser zu rüsten.

Söhne kommen auch in dieser neuen Edition nicht vor. Mein Lektorat und ich hatten es erwogen, waren aber zu dem Schluss gekommen, dass deren Abschied von ihrer Mutter anderen, wiewohl nicht weniger schmerzlichen Gesetzen folgt. Frauen sind es überdies, die immer noch überwiegend für Hilfsbedürftige, Alte und Sterbende zuständig sind. Geburt und Tod sind

immer noch Frauensache. Zu Hause oder in Heimen und Kliniken. Der Tod ist trotz allen Aufklärungs-Bemühungen eben immer noch ein Tabu, ein offenerer Umgang mit unserer Endlichkeit muss also vor allem von uns Frauen ausgehen.

Damals wie heute sprach ich mit Freundinnen, Kolleginnen, Sportkameradinnen. Bald meldeten sich deren Bekannte, Schwestern, Cousinen. Sie alle waren damals wie heute bereit, sich mit dem Sterben ihrer Mütter und dem angstvollen Fragen nach dem eigenen Tod auseinander zu setzen. Das beklommene Fragen hat sich verstärkt, da die Menschen, mit denen ich dies Erlebnis teile, inzwischen wie ich, um gut zwei Jahrzehnte näher an den eigenen Tod herangerückt sind. Es nimmt daher nicht Wunder, dass die Frage nach dem „Danach“ in der Neu-Ausgabe einen deutlich größeren Raum einnimmt.

Meine Interview-Partnerinnen stimmten zu, die Ergebnisse unserer langen Gespräche in diesem Buch veröffentlichen zu lassen, um auch anderen ihre Erfahrungen zugänglich zu machen. Ich habe die Interviews soweit wie möglich im Originalton gehalten. Namen und Orte wurden aus Gründen der Diskretion abgekürzt oder geändert. Fünfzehn Protokolle – die interessantesten Gespräche wurden ausgewählt – können natürlich nicht repräsentativ sein. Mit ihnen habe ich lediglich versucht, Ausschnitte aus der Wirklichkeit am Sterbebett zu zeigen. „Völlig losgelöst“ habe sie sich gefühlt nach dem Gespräch, „fast im Nirwana“, sagte mir eine der Frauen. Sie hatte sich nahezu zum ersten Mal mit ihrer Mutterbeziehung beschäftigt, bis dahin war es für sie einfach zu schmerzlich gewesen. Auch andere Frauen bekannten, das Interview habe noch lange in ihnen nachgewirkt. In intensiven Zwiegesprächen saßen wir zusammen. Und mit den Erinnerungen kamen bei *allen* Gesprächs-

partnerinnen auch die Tränen, selbst wenn der Abschied von der Mutter schon sehr viele Jahre zurück lag. Auch ich habe bis heute nicht aufgehört, um meine Mutter zu weinen und werde es niemals tun.

Jede von uns spürt noch immer ihre Hand, jede auf ihre Weise. Im Guten und im weniger Guten. Ich danke allen, die den Mut hatten, sich Schmerz und widerstreitenden Gefühlen zu stellen, und damit vielleicht Leserinnen, die augenblicklich mit dem Sterben ihrer Mütter fertig werden müssen, ein wenig zu helfen und Orientierung anzubieten. Ich selbst habe erneut sehr viel durch diese Gespräche gelernt und meine eigene Angst, meine Trauer, meine Liebe, meine Wut, meine Schuld und meine Hoffnung in jener meiner Gesprächspartnerinnen wieder erkannt. Ich hoffe, dass auch unseren neuen Leserinnen im Mitfühlen der Interviews und dem Lesen der Experten-Informationen der Gedanke an den unweigerlich herannahenden, eigenen Tod ein wenig vertrauter wird und ihnen damit das Leben – so wie mir – um vieles wertvoller erscheint.

*Ruth Eder im Frühjahr 2020*