

Prolog I bis III

Prolog I

Am Verreisen hasse ich den Stress davor. Seitdem ich denken kann, liebe ich das Gefühl, wieder heimzukommen. Dann sehe ich die Schönheit des Gegenwärtigen nicht mehr, sondern bin nur gesammelt für das, was kommen will. Der Abschiedsschmerz ist dann verflogen. Die Tränen der Ergriffenheit sitzen locker, mein Gemüt ist butterzart, weich wie eine leichte Daunendecke. Dankbarkeit für alles Erlebte und Durchlittene durchströmt mich tief im Herzen. Alles war gut, so wie es war. Alles ist gesagt. Köstliche Stille hinter den Lippen. Bisher brauchte ich in der Regel mindestens drei Wochen, um tiefe Erholung und das Absinken der Seele zu erreichen. Drei Wochen wird meine letzte Reise dauern – vielleicht ein bisschen länger – und ich werde die gleichen Phasen, den gleichen Rhythmus durchlaufen wie im Urlaub. Erst Unruhe und Müdigkeit, dann tiefe Erschöpfung und viel Schlaf. Und dann der Moment des tiefen Erkennens: Es reicht jetzt! Jetzt will ich heim! Jetzt muss ich heim! Ich stelle mir vor, so wie ich es bei meiner wunderschönen Nah-toderfahrung kennenlernte, langsam aus meinem verbrauchten Körper herauszuklettern oder zu gleiten. Ich werde oben am Scheitelpunkt meiner Hülle stehen, werde meine „Seelenflügel“ ausbreiten und werde fliegen. Wie bei Joseph von Eichendorffs „Mondnacht“: Ich werde ins Licht fliegen und heimkommen.

Prolog II

Ich habe alles gelebt, was es für mich zu leben gab. Alles was jetzt noch ansteht, empfinde ich als Bürde, die ich noch abzarbeiten habe. Es macht mir selten Freude, weil mein Leben so mühsam geworden ist und ich so müde bin. Es schließt sich unmittelbar die Frage nach dem Sinn des Lebens an: Ich habe alles durchdacht, durchfühlt, gelesen und mit anderen besprochen. Mein Fazit fällt mit zunehmender Gelassenheit recht einfach aus. Der Sinn des Lebens muss das Leben selbst sein. Alles was dazu gehört, gilt es zu leben und irgendwie und irgendwann anzunehmen, als das, was es war. Punkt!

Und was kommt danach? Licht und Liebe, was auch davor schon existierte, denn eine Trennung ist für mich eine reine Kopfgeburt. Ich stelle mir vor, dorthin zurückzukehren, woher ich einst kam. Nur noch Geist zu sein oder Schwingung, eine Form oder keine, eben sein in einer Weise, für die unser Gehirn keine Begriffe kennt. Mehr muss es für mich nicht sein. Spiritueller Minimalismus, Bescheidenheit dem Universum gegenüber, weil das Große für mich letztlich betrachtet ganz einfach ist.

Lüge ich mir etwas in die Tasche? Vielleicht. Aber das ist mir egal. Letztlich entscheide ich, was für mich stimmig erscheint.

Prolog III

Oft denke ich an meinen Tod. Er ist mir ein guter Freund geworden. Mit 38 Jahren bin ich ihm schon begegnet. Ich habe keine Angst mehr vor ihm. Das möchte ich in diesem Buch genauer erklären. Ich habe moderne Hochleis-

tungsmedizin erhalten und bin dem Tod dadurch gerade nochmal von der Schippe gesprungen. Mittlerweile bin ich über 60 Jahre alt und bereite mich ernsthaft auf mein Sterben vor, weil ich spüre, dass sich meine Zeit neigt. Auch deshalb habe ich eine sehr ungewöhnliche Entscheidung getroffen: Ich möchte keine medizinischen Eingriffe mehr in Anspruch nehmen. Ich möchte niemals mehr in ein Krankenhaus. Mein leidgeprüfter Körper soll nie mehr unnötig gequält werden. „Schulmedizin? Nein danke“ lautet meine Devise. Doch ohne Medizin und mit den mannigfaltigen Spätfolgen meiner Krebstherapie werde ich nicht alt werden können. Ein klassisches Dilemma! Eigentlich unlösbar, doch für mich handhabbar, in dem ich mich den Tatsachen meines Lebens stelle. Es gilt, ihnen ins Auge zu blicken, meinen Weg rechtzeitig vorzubereiten, vom Ende aus zu denken und das Leben, das ich jetzt noch habe, zu genießen. Aber auch meine Lebensaufgabe zu vollenden. Ich werde also so lange leben, wie es für mich noch auszuhalten ist, und hoffe, dass kein Notfall dazwischen kommt. Einen Plan B habe ich jedoch für diesen Notfall in der Tasche.

Und darum geht es in diesem Buch. Es klingt schwer, fällt mir aber im Vergleich zu erneuten medizinischen Maßnahmen leicht: Bevor ich noch einmal auf Medizin angewiesen sein werde oder von selbst spüre, dass meine Zeit gekommen ist – was ich mir zutraue, so gut wie ich mich kenne – höre ich „einfach“ auf, zu essen und zu trinken. Ich finde diese Möglichkeit, bewusst und in Würde mit einem für mich guten Sterbeprozess aus dem Leben zu scheiden, optimal. Sterben ist für mich wie eine Reise. Wir sagen ja auch so schön, dass wir unsere letzte Reise antreten. Auch wenn wir dafür keinen Koffer mehr brauchen, so sind doch wichtige Vorkehrungen zu tref-

fen, von denen ich noch erzählen werde. Eine Reise in die Schweiz oder in die Niederlande zu einem begleiteten Suizid käme für mich persönlich nicht in Frage. Das wäre mir viel zu anstrengend, zu teuer und vor allem käme dieser Tod für mich zu schnell. Abgesehen vom plötzlichen Herztod, den sich die meisten wünschen, den jedoch laut Statistik nur ein kleiner Teil der Menschheit erlebt, dauert Sterben einfach eine gewisse Zeit. Außerdem ist Sterben – und hier gilt es, mir gegenüber ehrlich zu sein – in der Regel schmerzhaft und von außen betrachtet auch bisweilen furchtbar. Aber es ist ein Teil des Lebens, den jeder Mensch in irgendeiner Form erleben muss. Tröstlich finde ich, dass es letztlich doch auch jeder schafft, genauso wie wir den Weg in dieses Leben irgendwie überstanden haben. Und Geborenzuwerden ist doch ein gewaltiges Naturereignis, das Mutter und Kind in der Regel viel oder alles abfordert.

Sterbefasten oder korrekt „Freiwilliger Verzicht auf Nahrung und Flüssigkeit – FVNF“ ist in meinen Augen eine völlig natürliche Form des Sterbens. Schon von jeher haben Mensch und Tier die Nahrungsaufnahme und irgendwann auch die Flüssigkeitszufuhr beendet und sind dann meist friedlich eingeschlafen. Hierfür gibt es ausreichend Beispiele, sowohl in der Literatur als auch in meinem persönlichen Umfeld.

Mit diesem Buch möchte ich ein Exempel statuieren und zu einer neuen Bewusstheit aufrufen. Diese mündet in einer Form der Bescheidenheit gegenüber den gigantischen Möglichkeiten unserer modernen Medizin. Unser deutsches Gesundheitswesen zählt zu den teuersten der Welt. Für mich wurde schon eine gewaltige Summe ausgegeben, wofür ich extrem dankbar bin. Heute soll und muss eigentlich jeder prüfen und entscheiden, wieviel

Medizin er braucht und nutzt. Jeder muss auch entscheiden, wie viel Mut er einsetzt, um von moderner Medizin zu profitieren. Jeder medizinische Eingriff hat seine Folgen, und wenn es nur Narben sind, die für immer bleiben. Oder man verbringt für den Rat eines Arztes Stunden in seinem Wartezimmer und zuvor hat man Wochen auf diesen Termin gewartet. Es kann schwer per Gesetz verordnet werden, ab wann Medizin unbezahlbar wird. Womöglich landen wir aber doch irgendwann genau an diesem Punkt, weil der Kollaps dieses Systems eingetreten ist. Anzeichen dafür können wir heute schon finden. Resistenzen auf Antibiotika, Pflegefachkräfte, die im Verhältnis zur steigenden Zahl der Pflegebedürftigen schon heute aus falscher Sparsamkeit zu wenig ausgebildet und eingesetzt werden. Die Prognosen für die Zukunft klingen beunruhigend. Ich möchte mit achtzig nicht in einem Pflegeheim dahinvegetieren und warten, bis man mich auf die Seite dreht oder mir die Windel wechselt.

Im 21. Jahrhundert angekommen, leben wir so verwöhnt und denken, dass alles möglich ist. Wir können uns leisten, das Sterben und den Tod von uns wegzuschieben, weil wir in der Sicherheit leben, dass im Notfall immer Hilfe bereit steht. Wehe, der Tod kommt ungeplant in unser Leben, dann stehen wir da, fassen es nicht, werden wütend auf das Gesundheitssystem, das versagt hat. So jedenfalls erlebe ich es tagtäglich und sage nur: Ich mache das anders und ich habe andere Erfahrungen gemacht.

Mein Leitspruch im Leben, der sich oft bewahrheitet hat, lautet deshalb:

*„Plane das Schwierige da, wo es noch leicht ist!
Tue das Große da, wo es noch klein ist!
Alles Schwere auf Erden beginnt stets als Leichtes.
Alles Große auf Erden beginnt stets als Kleines.“ (Laotse)*

Hinweise: Der Einfachheit halber habe ich mich für die männliche Schreibweise entschieden und es ist für mich selbstverständlich, dass auch die weibliche und diverse Form gemeint sind. Ich verwende sowohl die Begriffe „Sterbefasten“ als auch den „freiwilligen Verzicht auf Nahrung und Flüssigkeit“ (FVNF) und den „freiwilligen Verzicht auf Essen und Trinken“ (FVET), wie bei bei der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin zu finden (www.dgpalliativmedizin.de/phocadownload/stellungnahmen/DGP_Stellungnahme_Rechtssicherheit_fr_schwer_und_unheilbar_Erkrankte_130202019.pdf, 5.6.2019).