

SABRINA GÖRLITZ



# Letzte Gefühle

Über das Sterben,  
Trauern und die Liebe,  
die bleibt



**BELTZ**



© Franz Schepers

**Sabrina Görlitz** ist ausgebildete Journalistin und Sterbebegleiterin. Seit 2019 begleitet sie als Geschichtenpflegerin unheilbar erkrankte Menschen in ihren letzten Lebenswochen. Gemeinsam mit ihnen schreibt sie auf Grundlage der Würdezentrierten Therapie ihre Biografie auf. Außerdem ist sie Dozentin im Studiengang »Palliativ begleiten« an den Fernschulen Hamburg und Gründerin von Story Care®. Sie hält Vorträge über die Kraft des Storytellings in der Palliativpflege und setzt sich dabei insbesondere für die Würdigung der traurigen Momente in der Lebensgeschichte ein. Über ihre besondere Form der Biografiearbeit berichten zahlreiche Medien wie *Spiegel*, *SZ* und *DLF*. [www.storycare.de](http://www.storycare.de)

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von §44b UrhG ausdrücklich vor.



Dieses Buch ist erhältlich als:  
ISBN 978-3-407-86785-8 Print  
ISBN 978-3-407-86786-5 E-Book (EPUB)

1. Auflage 2023

© 2023 im Beltz Verlag  
in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel  
Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Alle Rechte vorbehalten

© 2023 Sabrina Görlitz

Dieses Werk wurde vermittelt durch rauchzeichen-agentur, Berlin.

Lektorat: Katharina Thöml, Büro Z, Wiesbaden; Dorothea Bühler  
Umschlaggestaltung: FAVORITBUERO, München  
Bildnachweis: © Bukhavets Mikhail/Shutterstock.com

Herstellung, Layout und Satz: Sarah Veith  
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza  
Beltz Grafische Betriebe ist ein klimaneutrales Unternehmen (ID 15985-2104-100)  
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor\*innen und Titeln  
finden Sie unter: [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

# Inhalt

Vorgeschichte:

Am Anfang war das Wort 9

1

Aufbruch: Im Schatten der Hoffnung 22

2

Auf der Suche nach dem verklungenen Herzschlag 51

3

Ziemlich schlechte Freunde 67

4

Das Recht auf eine unsichere Welt 90

5

Schweigen ist Silber, Reden ist Gold 119

6

Sehnsucht nach Zuhause 141

7

Jenseits der Hoffnung 167

8

Die Magie der Trauer 191

9

Ankunft: Ein Ort zwischen richtig und falsch 214

10

Die Sache mit dem Loslassen 232

Nachwort:

Ein letzter Akt der Elternschaft 241

Anmerkung der Autorin 254

Quellenhinweise 256

# Vorgeschichte

## Am Anfang war das Wort

Ich weiß noch genau, wie ich von der Unausweichlichkeit des Todes erfuhr. Es war Herbst, ich war drei oder vier Jahre alt. Mein Bruder, meine Mutter und ich waren auf dem Weg in die Innenstadt, und wir liefen wie immer an der Friedhofsmauer entlang. Der Bürgersteig war von knisternden braunen und gelben Blättern übersät, durch die ich mir tanzend den Weg bahnte. Die beiden unterhielten sich über einen älteren Bekannten, der bald sterben würde.

»Warum muss er denn sterben?«, fragte ich.

Mein Bruder, fast sechs Jahre älter, antwortete: »Weil wir alle einmal sterben müssen.«

Meine Mutter sagte nichts, ich auch nicht, und schon war das Gespräch wieder vorbei. Ich hörte auf, durch die Blätter zu tanzen, das weiß ich noch. Ich lief nur noch geradeaus, mit hängendem Kopf.

An diesem Tag, an dem ich erfahren hatte, dass das Leben vergänglich ist und alle Menschen sterblich sind, ist irgendetwas in mir zerbrochen. Ich weiß heute, dass das nicht hätte sein müssen. An diesem Tag wurde aber auch meine Sehnsucht nach Reparatur geboren, und deswegen ist es auch der Tag, an dem diese Geschichte beginnt. Ja genau, sie beginnt mit fehlenden Worten.

In jedem Leben kommt eine Zeit, in der wir erfahren, dass wir sterblich sind. Und als wäre das nicht schon an profunder Information genug, geht dieser Moment in der Regel auch mit der Erkennt-

nis einher, dass dieses universale Gesetz auch die Menschen betrifft, die wir lieben. Unsere Eltern zum Beispiel. Oft sind sie es, die uns dann versichern, dass es aber noch ganz lange dauert, bis es so weit ist. *Irgendwann. Nicht jetzt.*

Heute weiß ich, dass dieses zunächst beruhigende »Irgendwann, aber nicht jetzt« auch eine unangenehme Kehrseite hat. Es kann sein, dass wir uns immer noch daran festklammern, wenn aus diesem unbestimmten Irgendwann in der Zukunft ein zum Greifen naher Tag geworden ist. Es fällt schwer, an die Gegenwart zu glauben, wenn es ums Sterben geht. Manchmal denke ich, wir glauben nicht einmal ans Sterben selbst. Wir wissen darum, aber wir glauben nicht daran. Dass es tatsächlich passiert, geschweige denn uns selbst.

Bei mir war das schon immer ein bisschen anders. Ich habe mich bereits in meiner Kindheit obsessiv mit dem Sterben beschäftigt, und obwohl ich nicht sterben wollte, hat mich dieses Vertrösten aufs Irgendwann eher verstört. Wenn der Tod etwas ist, was uns alle betrifft, was niemanden ausschließt – warum schließen wir ihn dann aus der Gegenwart aus und geben uns der Illusion hin, ihn auf unbestimmte Zeit in die Zukunft verschieben zu können?

Ich erinnere mich noch sehr gut daran, wie ich in der Grundschule einmal all meinen Mut zusammennahm und meine Religionslehrerin auf den Tod ansprach. Doch als ich mich ihr mitten im Unterricht offenbarte, war sie überfordert.

»Ich denke oft an den Tod«, sagte ich, »und der Gedanke daran macht mir Angst. Ich frage mich, was dann wird, ob es ein Leben danach gibt.«

Wenn man jemandem so eine Frage stellen konnte, dann doch einer Religionslehrerin, dachte ich. Doch Frau Andresen ließ die Gelegenheit verstreichen.

»Du bist noch so jung, Sabrina, lebe erst einmal dein Leben.«

Ich wusste nichts mit dieser Aussage anzufangen. Wie sollte ich

denn »erst einmal mein Leben leben«, wenn ich mir nicht sicher sein konnte, dass es in ein großes Ganzes eingebettet war, sodass am Ende alles doch irgendwie einen Sinn ergab?

Natürlich, es ist nicht leicht, Kindern, vor allem seinen eigenen, sagen zu müssen, dass man eines Tages nicht mehr bei ihnen sein wird – im Idealfall, denn andersherum möchte man es ja auch nicht erleben. Und als Überbringerin von schlechten Nachrichten hat man tendenziell auch ein schlechtes Gewissen, selbst wenn man für die Nachricht selbst gar nichts kann, und möchte sich schnell wieder besser fühlen. An der Stelle kommt dann die Hoffnung ins Spiel.

»Es dauert sicherlich noch ganz lange«, und wenn wir »sicherlich« sagen, meinen wir eigentlich »hoffentlich«. *Hoffentlich* werden wir noch viel Zeit miteinander haben. Aber die wenigsten nutzen diese Zeit, um sich und ihre Liebsten vorzubereiten auf das, was mit Sicherheit irgendwann kommt.

Auch ich war über dreißig Jahre mehr oder minder allein mit meinen Gedanken an den Tod, ein Umstand, mit dem ich mich einigermaßen arrangiert hatte. Es gab Zeiten, in denen er präsenter war als in anderen, und das waren in der Regel die Phasen, die von Veränderungen gekennzeichnet waren. Die Pubertät, das Ende einer Beziehung, ein Ortswechsel, der Studienabschluss, solche Sachen. Übergänge fielen mir besonders schwer. Bevor ich einen unwiderruflich verstrichenen Lebensabschnitt loslassen und mich auf einen neuen einlassen konnte, fiel ich in ein tiefes Loch, in dem die Grübeleien über den Tod viel Raum einnahmen. Sie ließen kaum Platz übrig für Lebensfreude und Leichtigkeit. Das Nachdenken über den Tod nahm mir regelmäßig die Energie, mich konstruktiv mit meinem Leben zu beschäftigen. Gleichzeitig war es sicherlich auch eine sogenannte »aufrechterhaltende Bedingung«, wie es in der Psychologie heißt, um es gar nicht erst zu tun. Warum leben, wenn man sterben muss?

Im Sommer 1995 fingen die Depressionen an. Ich war gerade fünfzehn geworden. Während meine gleichaltrigen Freundinnen gegen alles Mögliche rebellierten, kapitulierte ich als Teenagerin innerlich vor dem Nichts. Was für einen Sinn machte das Erwachsenwerden, wenn es mich in erster Linie bloß dem Tod näherbringt?

Es gab niemanden in meinem Umfeld, dem ich mich getraut hätte, diese Frage zu stellen. Oder andersherum: Es gab niemanden, dem ich zugetraut hätte, sie zu beantworten.

Als ich mit einundzwanzig einen Working Holiday Trip in Australien nach ein paar Monaten abbrechen musste, weil für die Depression kein Weg zu weit war und sie mich sogar dorthin verfolgt hatte, wies ich mich auf Drängen meiner Familie in eine psychiatrische Klinik ein. Ich weiß noch genau, wie ich am ersten Tag zur Visite in einen Raum gebeten wurde, in dem eine Handvoll Menschen in weißen Kitteln im Halbkreis um mich herumsaß. Ich wurde gefragt, was aktuell mein Hauptproblem wäre. Ich hätte alles Mögliche vorschieben können, so wie ich es zuvor immer gemacht hatte. Wie mein geringer Selbstwert die Beziehung zu meinem australischen Freund, den ich im vorherigen Jahr in Irland kennengelernt hatte, überschattete, zum Beispiel. Wie ich mich hin- und hergerissen fühlte zwischen dem Wind in meiner Heimat Schleswig-Holstein und der Sonne in Sydney. Ich hätte es ihnen leichter machen können, aber ich spürte, ich brauchte dringend jemanden, der das Schwere halten konnte. Also entschied ich mich für die Wahrheit.

»Ich beschäftige mich andauernd mit dem Tod, ich denke darüber nach, dass eigentlich alles sinnlos ist, wenn wir sowieso alle sterben müssen.«

Als ich in die Runde blickte, saßen sie alle mit gesenktem Kopf da, starrten auf ihre Klemmbretter und machten sich Notizen. Alibi-mäßig, glaubte ich, damit sie mich bloß nicht anschauen mussten. Niemand sagte ein Wort oder fragte nach. Wahrscheinlich wa-

ren meine Gedanken in ihren Ohren nur ein zu vernachlässigendes Symptom. Für mich jedoch waren sie der Ursprung allen Übels, und ich fühlte mich mal wieder darin bestätigt, dass es sich nicht lohnte, über den Tod zu sprechen. Seine Existenz war eine unumstößliche Wahrheit, die auch kein Halbgott in Weiß vom Thron stoßen konnte. Niemand von ihnen hatte Worte dafür, geschweige denn ein Medikament dagegen, und deswegen wandten sie sich lieber ab. Vielleicht hatte ich sie auch an ihren eigenen Tod erinnert, und sie hatten es als Kränkung empfunden. Jedenfalls checkte ich noch am selben Tag wieder aus der Klinik aus.

Irgendwie schaffte ich es aus den tiefsten Tälern aber auch immer wieder hinaus, und ich hatte auch viele gute, intensive Momente in meinem Leben, die ich sicher nicht erlebt hätte, wenn mir in stabilen Zeiten der Tod nicht auch ein Antrieb gewesen wäre. Ich glaube, er hat mich unbewusst auch immer motiviert, mich auf die Suche nach Augenblicken zu machen, die einen Funken Unsterblichkeit in sich trugen und natürlich dennoch flüchtig blieben.

Durch dieses ständige Auf und Ab dauerte vieles etwas länger in meinem Leben. Ich war Anfang dreißig, als ich mich das erste Mal in meinem Leben in einer tragfähigen Beziehung wiederfand. Nach nur wenigen Monaten wurde ich schwanger, ein Umstand, den ich zunächst nicht fassen konnte: Im Jahr zuvor hatte man mir im Zuge einer Routineuntersuchung eine Hormonstörung diagnostiziert, die eine Schwangerschaft eigentlich ausschloss. Ich hatte nie vorgehabt, Kinder zu bekommen, insofern hatte mich die Diagnose nicht beunruhigt, der blaue Streifen auf dem Schwangerschaftstest hingegen versetzte mich in großen Aufruhr. Mein Kopf konnte sich nicht vorstellen, Mutter zu werden. Als meine Frauenärztin das positive Testergebnis zwei Wochen später bestätigte, hatte mein Kopf jedoch nicht mehr viel zu sagen. Es waren nur vier Millimeter Leben auf dem Ultraschall zu sehen, aber es war das Schlagen dieses unfass-

bar kleinen Herzens, das mein eigenes ganz weich werden ließ. Ich fing vor Rührung an zu weinen. Der Sound machte mich glücklich. Und so tat ich etwas, was bis dahin eher untypisch für mich war. Ich entschied mich für die Veränderung. Für die Ungewissheit. Und für das Leben. In mir schlugen jetzt buchstäblich zwei Herzen, und es ist die schwere, aber wichtigste Aufgabe des Herzens, sich Schlag für Schlag immer wieder für das Leben zu entscheiden.

Bald fand ich heraus, dass es ein Junge wird, und da war mir klar, dass ich ihn Ennis nennen würde. Der Name kommt aus Irland, und ich habe ein paar der besseren Zeiten meines Lebens in Dublin verbracht. Außerdem gefiel mir die gälische Bedeutung: *the only choice*. Das passte doch gut.

Als Ennis endlich da war, kamen die Depressionen zurück. Rückblickend muss ich sagen: mit Ansage. Die bis dahin größte Veränderung in meinem Leben war eingetreten. Ich hatte ein Kind geboren. Aber ich hatte auch seinen unsichtbaren Zwilling auf die Welt gebracht: seinen Tod. Für ihn fehlten mir noch immer die passenden Worte.

Ich weiß noch, dass ich mich auf dem Weg in den Frühstücksaal der Geburtsklinik, Ennis in seinem fahrbaren Gitterbettchen vor mir herschiebend, mit einem kritischen Blick auf die anderen Neumütter fragte: *Wie viele von euch plagt wohl auch der Gedanke, dein Kind qua Amt zum Tode verurteilt zu haben?*

Ich schätzte, keine von ihnen, aber vielleicht lag ich falsch, denn ich sprach ja selbst auch mit niemandem darüber. Ich war mir sicher, dass die meisten Eltern vor allem über den ersten Atemzug ihrer Nachkommen entzückt gewesen waren, ohne dabei zeitgleich auch den letzten im Sinn zu haben. Ich schämte mich dafür, dass es bei mir mal wieder anders war, und behielt es deswegen lieber für mich. Scham macht stumm.

In den ersten Wochen und Monaten nach seiner Geburt dachte

ich sehr viel daran, dass Ennis diese Welt, die er doch gerade erst gefühlt aus dem Nirgendwo betreten hatte, eines Tages wieder verlassen würde. Und dass ich schuld daran war, dass er schließlich sterben würde – weil ich es war, die entschieden hatte, dass er lebt. Die Schuldgefühle verfolgten mich sogar in die wenigen Stunden Schlaf, die nach dem Stillen noch übrig blieben. Einmal träumte ich, dass wir Vögel waren, und Ennis flog unter meiner Schwinge neben mir her. Er musste nicht mit den Flügeln schlagen, sondern segelte ohne Anstrengung in meinem Windschatten. Das war ein schönes Bild, eigentlich – aber als ich wach wurde und auf mein kleines schlafendes Baby neben mir blickte, dachte ich wieder bloß daran, dass ich eines Tages nicht mehr die Kraft haben werde, voranzufiegen, und dass ich ihn schließlich zurücklassen muss. Aber ich teilte diese Dinge mit niemandem, weil ich die Hoffnung längst aufgegeben hatte, dass irgendjemand mit meinen Gedanken über das Ende etwas anfangen konnte.

Allmählich gewöhnte ich mich aber daran, dass Ennis jetzt hier war, und auch die Depressionen zogen sich ein wenig zurück. Es war im Übrigen nie so, dass es mir schwerfiel, eine Beziehung zu meinem Sohn aufzubauen, wie es bei postnatalen Depressionen manchmal der Fall ist. Ich hatte ihn sofort über alles geliebt. Es war die Verantwortung, die diese Liebe mit sich brachte, die so schwer auf meinen Schultern lastete. Und anders als vielleicht die meisten Mamas fühlte ich eben nicht nur die Verantwortung, ihn bestmöglich auf das Leben vorzubereiten, sondern auch auf das Sterben.

Manchmal, wenn er schlief, studierte ich ihn ganz genau: wie er da so lag, so zerbrechlich, schutzbedürftig und gleichzeitig noch mit der Unwissenheit über all den Herzschmerz gesegnet, den das dreidimensionale Leben mit sich bringt. Jetzt war es zu spät, um ihn vor jenem Herzschmerz zu bewahren. Jetzt war er da, und wenn er eines Tages gehen muss, dann werde ich vermutlich nicht mehr da sein,

um ihm auf seiner letzten Reise die Hand zu halten. Vielleicht werde ich ihn irgendwo in Empfang nehmen, doch das kann ich heute nicht wissen. Was kann ich also jetzt, am Anfang seines Lebens tun, um ihn auf das Ende vorzubereiten?

Ich hatte keine Ahnung.

In der Theorie hatte ich mich zwar viel mit ihm beschäftigt, aber praktisch wusste ich eigentlich gar nichts über den Tod. Ich war noch nie dabei gewesen, wenn jemand starb, und ich hatte auch noch nie einen toten Menschen gesehen. So geht es heute den meisten Leuten, wir sehen einfach nicht mehr viel vom Tod – wir hören von ihm über Dritte oder in den Nachrichten, aber direkte Begegnungen haben wir in der Regel erst, wenn in unserer Familie jemand unheilbar erkrankt. Mein Opa starb in den Neunzigern im Krankenhaus an Leberkrebs, meine Oma 2011 an Magenkrebs in einem Pflegeheim, wo sie ihre letzten Wochen verbracht hatte. Ich hatte sie regelmäßig besucht, aber als sie zwei Tage nach Weihnachten starb, saß mein Bruder an ihrem Bett und ich fünfundsiebzig Kilometer entfernt in meinem Zimmer in Hamburg. Dafür, dass der Tod so eine große Rolle in meinem Leben spielte, hatte ich keinerlei praktische Erfahrungen vorzuweisen.

Ich beschloss, dass sich das ändern musste – denn jetzt hatte ich, im wahrsten Sinne des Wortes, eine Deadline, in Form einer Handvoll Leben. Wenn Ennis größer wird und erfährt, dass jeder, den er liebt, sterben muss, inklusive ihm und mir, wird er bestimmt darüber reden wollen. Und sein Umgang mit dieser Tatsache wird davon abhängen, was ich ihm zu diesem Thema zu sagen habe. Und auch wenn ich damals noch nicht wusste, wie meine Antworten ausfallen werden, wollte ich eines auf gar keinen Fall: Ihm diesen Rucksack mit all den ungesagten Wörtern vererben, der zeitlebens auf meinen Schultern lastete und der mich regelmäßig in die Tiefe zog. Ich erlebte es seit über dreißig Jahren am eigenen Leib: Es kann

# 1

## Aufbruch: Im Schatten der Hoffnung

Hamburg, der 18. Februar 2019, circa 11.30 Uhr.

»Der Bursche ist hartnäckig«, sagte der Zahnarzt, und in seiner Stimme war ein Anflug von Anstrengung zu hören. »Er hält sich noch ein bisschen fest.«

Durch die lokale Betäubung spürte ich keinen Schmerz, konnte nur das Drücken und Ziehen wahrnehmen. Siebzehn Jahre war es her, dass ich in ein zu hart gebackenes Franzbrötchen gebissen und in der Folge eine Ecke des vorletzten Backenzahns unten links eingebüßt hatte. Seither hatte ich eine Krone getragen, doch darunter hatte sich über die Jahre, und ohne dass ich es wirklich gemerkt hatte, eine fette Entzündung gebildet, die angeblich nicht mehr zu retten war. Das bedeutete – Zahn raus, Implantat rein.

»So, da haben wir ihn«, sagte der Arzt schließlich und präsentierte mir den in mehrere Stücke zersplitterten Zahn. Im Anschluss legte er mir eine Tamponade in die offene Wunde, die ich für einige Stunden drin lassen sollte. Eine provisorische Brücke hatte er mir bereits ausgedeutet. An die Wunde müsse Luft, so könne sie am besten verheilen und sich allmählich schließen. Unter dem Provisorium würden sich sonst nur Bakterien ansammeln und zu neuen Entzündungen führen.

Ich fuhr mit der S-Bahn nach Hause und legte mich aufs Sofa. Ich sollte mich ein bisschen ausruhen, hatte der Arzt gesagt, und genau das hatte ich auch vor. Bevor ich den Fernseher anschaltete,

checkte ich noch meine E-Mails. Eine Nachricht vom Hospizdienst lag im Postfach. *Betreff: Fragebogen.*

Es ging um den Kurs zur ehrenamtlichen Sterbebegleiterin, der am kommenden Montag starten würde, und vorher sollten die Teilnehmenden noch ein paar Fragen beantworten. Ich überflog das Dokument, es ging unter anderem um die persönlichen Erfahrungen, die man mit den Themen Tod und Sterben schon gemacht hatte. Ob es zum Beispiel in den vergangenen zwölf Monaten einen Trauerfall im Familien- oder Freundeskreis gegeben hatte. *Die müssen sich bei mir keine Sorgen machen*, dachte ich, ich werde da ganz professionell an die Sache rangehen. Tatsächlich freute ich mich, dass die Dinge endlich Form annahmen. Auch das Fernstudium in der Palliativbegleitung gefiel mir bis hierhin richtig gut, und bald würde mich sicher auch die Muse küssen, um mit dem Buch für Ennis zu beginnen. Aber noch hatte ich keine Lust, den Fragebogen auszufüllen, daher klappte ich das Notebook wieder zu und griff nach der Fernbedienung. Erst mal wollte ich faulenzeln, wie es der Zahnarzt verordnet hatte.

Es waren die letzten Minuten, in denen ich noch keine Ahnung hatte, wie dicht der Tod mir bereits auf den Fersen war, und dass er beschlossen haben musste, dass, wenn ich schon über ihn schreiben wollte, er mir seine Lehren höchstpersönlich erteilen würde.

Im Nachhinein habe ich schon manches Mal gedacht, ich könnte die Geschichte vom Tod meines Vaters auch in Tönen nacherzählen. Der erste Sound war das Klingeln des Festnetzes. Es klingelte eigentlich schon seit Jahren nur, wenn meine Eltern anriefen, alle anderen meldeten sich auf dem Smartphone. Daher war es gefühlt jedes Mal so, als würde sich die Verbindung zu meinen Eltern schon aufbauen, bevor ich überhaupt den Hörer in die Hand nahm. Auch an diesem Montag glaubte ich, mein Vater wäre in der Leitung, aber irgendwie war ich noch nicht in Stimmung, zu

telefonieren. Meine Lippen waren taub, und meine Wange schwell bereits etwas an.

»Sag Papa, ich rufe später zurück«, rief ich in Richtung Nebenzimmer, in dem Mirko im Homeoffice arbeitete. Das Klingeln hörte auf, Mirko musste abgenommen haben, aber es blieb seltsam still. Ich wunderte mich, dass ich durch die offenen Zimmertüren nicht das vertraute »Moin Wolfgang, wie geht's?« hörte, sondern nur ein gedämpftes Murmeln wahrnahm. Ich spürte sofort, dass irgendetwas nicht in Ordnung war, und verließ das Sofa. Kurz bevor ich in sein Zimmer kam, hörte ich Mirkos belegte Stimme fragen: »Und wo? In Neumünster? Rendsburg, okay.«

Diese beiden Städtenamen in meiner Heimat Schleswig-Holstein hatten mir ohne weitere Erklärungen schon den entscheidenden Hinweis gegeben. Eins meiner beiden Elternteile lag im Krankenhaus. Die Frage war nur noch, wer.

Mirko legte auf, ich stürmte ins Zimmer. »Was ist passiert?« Ich war sofort in Panik.

»Setz dich«, meinte er. Es war wie im Film, es konnten nur schlechte Nachrichten folgen.

»Dein Vater ist umgefallen, es sieht nicht gut aus.«

Wenige Minuten später saßen wir im Auto auf dem Weg ins Krankenhaus, und auf dem Weg in ein neues Leben.



Als wir meine Mutter am Abend aus der Klinik zurück nach Hause brachten, war schon wieder alles an seinem Platz. Die Nachbarin hatte den Boden gewischt und den rasch beiseitegeschobenen Tisch und die zwei Stühle wieder vor das Küchenfenster gestellt. Doch dann fiel mein Blick auf die Uhr meines Vaters. Sie lag auf der Arbeitsplatte neben dem Kühlschrank. Dort gehörte sie nicht hin.

Früher pflegte mein Vater jeden Abend vor dem Schlafengehen das Ritual, seine schmale lederne Aktentasche, einen quietschgrünen *Granny-Smith*-Apfel und seine Armbanduhr auf der Wohnzimmeranrichte zu platzieren. Das war seine Art, sich auf den nächsten Arbeitstag einzustimmen. Mein Vater trug seine Uhr und seinen Ehering immer links, wie die amerikanischen Familienväter, die im Kino zu Helden werden, und seit jeher symbolisieren derart dekorierte Männerhandgelenke für mich Stärke und Schutz.

Ich fragte meine Mutter, ob ich die Uhr mitnehmen darf. Schnell schob ich noch ein »*Er kriegt sie ja wieder*« hinterher, bevor sie es falsch verstehen konnte. Natürlich würde er sie wieder tragen.

An diesem Morgen war mein Papa zum ersten Mal gestorben. Im Nachhinein stellte sich heraus, dass es ungefähr zur selben Zeit passiert sein musste. Als mein Zahnarzt meinen Drei-Sechser gezogen hatte, war sein Herz aus unerklärlichen Gründen einfach stehen geblieben. Er hatte sich gerade in die Küche gesetzt, um die Zeitung zu lesen, da hörte meine Mutter ihn aus dem Nebenzimmer geräuschvoll nach Luft schnappen. Im nächsten Moment schlug er hin, und als meine Mutter in die Küche lief, war sein Gesicht schon ganz blau, die Augen waren weit geöffnet. Er muss sechs oder sieben Minuten tot gewesen sein, hieß es später, denn dann kam der Krankenwagen, und der Notarzt brachte sein Herz mit sieben Elektroschocks wieder zum Schlagen.

Als ich während der Fahrt ins Krankenhaus mit meinem Bruder telefonierte und vom Einsatz des Defibrillators hörte, war mir das Herz ein zweites Mal in die Hose gesunken. Eine Freundin hatte eine Weile als Ergotherapeutin auf einer Station für neurologische Frührehabilitation gearbeitet, und ich rief mir eines unserer Gespräche in Erinnerung. Da hatte sie mir von den elementaren Fragen erzählt, die sie sich in ihrem Job immer wieder stellte, den Fragen nach den Grenzen der modernen Medizin oder den fehlenden

Skrupeln, diese immer wieder zu überschreiten. In den Medien hört und liest man zwar immer wieder von Menschen, die aller Widrigkeiten zum Trotz reanimiert und »zurück ins Leben« geholt worden sind – wie dieses zweite Leben jedoch aussieht, wird der Öffentlichkeit gern verschwiegen.

Wenn bei einem Herzstillstand der Blutkreislauf zum Erliegen kommt, werden die Organe nicht mehr mit Sauerstoff versorgt, und dabei reagieren die Gehirnzellen besonders empfindlich. Sie beginnen bereits innerhalb weniger Minuten abzusterben – ein unwiderlicher Prozess.

Zwar ist es je nach Schweregrad der Schädigung unter Umständen möglich, dass andere, nicht betroffene Zellen die alten Aufgaben übernehmen und unterbrochene Verbindungen neu »verdrahtet« werden, aber bis dahin ist es in der Regel ein langer und beschwerlicher Weg mit unbestimmtem Ziel. In den allermeisten Fällen ist lebenslang mit erheblichen kognitiven und motorischen Beeinträchtigungen zu rechnen, die sämtliche Lebensbereiche betreffen. Viele schaffen es nicht einmal mehr nach Hause und verbringen den Rest ihres Lebens im Pflegeheim. Oder sie sterben noch im ersten Jahr nach der Reanimation. Fakt ist: Aus einer Wiederbelebung resultiert in den seltensten Fällen auch eine Wiederauf-  
erstehung.

*Manchmal ist der Tod besser als das Leben.* Das stand in großen fetten Buchstaben auf dem Buchrücken des Krimis, den Papa am Vorabend seines Herzstillstands noch gelesen hatte. Als ich im Haus meiner Eltern auf Spurensuche nach seinen letzten Lebenszeichen aus dem »Davor« ging, hatte ich das Buch auf seinem Nachttisch liegen sehen und es abfotografiert, warum auch immer. Vielleicht war es ein Zeichen, das ich jetzt noch nicht sehen wollte. Vielleicht hatte ich auch eine leise Ahnung, dass ich später noch einmal daran erinnert werden sollte.

Als Mirko und ich später auf der dunklen Autobahn wieder nach Hamburg fuhren, sah ich Papa immer wieder vor mir. Wie er da gelegen hatte auf der Intensivstation im künstlichen Koma, der nackte Oberkörper übersät mit Kabeln, in seinem Mund ein dicker Schlauch. Das Pumpgeräusch der Beatmungsmaschine tönte unwirklich durch den Raum, er selbst lag nur still da. Um ihn herum all diese piependen Monitore. Das wären die nächsten Töne in meiner Soundgeschichte, die Geräusche all dieser Hightech-Geräte, die mich in den kommenden Monaten durch die lange und einsame Wüste des zweiten Akts seiner Sterbegeschichte begleiten würden. Wir hatten nur ein paar Minuten zu ihm gedurft, denn sie waren immer noch dabei, ihn von oben bis unten durchzuchecken, die Fehlerquelle zu finden, die auf einmal seinen Herzschlag gestoppt hatte. Das Herz schlug immer noch nicht »richtig«, was auch immer das hieß, sein Zustand war »kritisch«, und niemand konnte uns sagen, ob er wieder aufwachen würde, und wenn er aufwachen würde, in welchem Zustand. Das Gehirn könnte man frühestens in ein paar Tagen untersuchen – wenn er die nächsten Tage überhaupt überleben würde. Es war ein völlig surreales Szenario, und es drohte noch surrealer zu werden: Jeden Augenblick hätte das Krankenhaus anrufen und mir mitteilen können, dass mein Vater es nicht geschafft hatte.

Planen heißt irren. Noch vor ein paar Stunden hatte ich das Gefühl gehabt, dass alles endlich Sinn ergab. Das Fernstudium in der Palliativbegleitung, der Kurs im Hospizdienst. Das Buch. Ich hatte beschlossen, mich 2019 ganz dem Sterben zu widmen. Dass mein Vater nun so einen Stunt hinlegte, passte zwar thematisch ins Bild, mir selbst aber natürlich überhaupt nicht – das war viel zu dicht dran, viel zu plötzlich, viel zu *real*. Kurz kam mir der Fragebogen von heute Morgen in den Sinn. Das durfte einfach alles nicht wahr sein.

Doch Papa schaffte es – zunächst.

Die nächsten Tage verbrachte ich von früh bis spät auf der Intensivstation. Ich setzte mich morgens in Hamburg in den Zug ins rund eineinhalb Stunden entfernte Rendsburg und wachte dort an seinem Bett. Er lag noch immer im Koma. Offiziell begann die Besuchszeit erst um vierzehn Uhr, aber weil es eine *Akutsituation* war, machte man eine Ausnahme für mich. Meine Mutter und mein Bruder kamen erst am Nachmittag und blieben dafür länger, und so hatte ich zwei, drei Stunden mit Papa allein, in denen ich versuchte, ihn auf seinem Rückweg ins Leben zu begleiten. Ich erzählte ihm alle möglichen Anekdoten aus den vergangenen achtunddreißig Jahren, an die ich mich erinnern konnte, und zwischendurch versicherte ich ihm immer wieder, wie sehr ich ihn liebte. Ich erzählte ihm, wie stolz ich schon immer auf ihn war, wie dankbar und froh, dass er mein Vater war.

Papa war schon immer mein Ein und Alles gewesen. Auch den Schwestern erzählte ich ungefragt, welch besonderer Mensch ihnen anvertraut worden war. Einer, der sich immer zuerst um die anderen gekümmert hatte und sich selbst grundsätzlich hintanstellte. Jemand, den viele Menschen liebten und schätzten, sicher auch wegen dieser besonderen Mischung aus Charisma und Bescheidenheit, die meinen Vater in meinen Augen ausgezeichnet hatte.

Zwischendurch war ich immer wieder ganz still, weil mir ausgerechnet jetzt, wo mein Vater so regungslos vor mir lag, vielleicht zum ersten Mal richtig bewusst wurde, dass dieser Mann ein kleines Universum geschaffen hatte. *Mich*. Alle meine abgefahrenen Gedanken und verrückten Gefühle gab es nur, weil sie in einem Körper ein Zuhause gefunden haben. Und den hätte es ohne meinen Vater nicht gegeben. Ich spürte eine große Ehrfurcht und Demut vor dem Leben, in diesen ersten Tagen, in denen seins am seidenen Faden hing.

Am dritten Tag hatte sich sein Herz-Kreislauf-System so weit stabilisiert, dass die Ärzt\*innen entschieden, ihm die Narkosemittel zu entziehen und das künstliche Koma zu beenden. Der koma-töse Zustand ist nach so einem Ereignis anfangs wichtig, um dem Körper buchstäblich in Ruhe die Chance zur Regeneration zu geben und auch, damit die künstliche Beatmung besser toleriert werden kann. Jedoch birgt das künstliche Koma auch Gefahren. Mit jedem Tag wächst das Risiko, dass der Patient es nicht schafft, wieder selbstständig die Kontrolle über seine Körperfunktionen zu erlangen, und schließlich stirbt. Die Stunden der Wahrheit standen also bevor: Würde Papa wieder aufwachen, oder würde er auch nach Absetzen der sedierenden Medikamente in einer Art Wachkoma hängen bleiben?

Immer wieder hatte ich in den vergangenen zwei Tagen innegehalten und mich gefragt, ob ich wirklich glaubte, dass in diesem mir so vertrauten Körper noch immer mein Papa steckte. Ob ich es vielleicht nur glauben wollte, weil – würde das nicht jeder tun? Die Krankenhaus-Seelsorgerin meinte, ich würde den Unterschied spüren. Sie glaubte an meine Intuition, und an die enge Verbindung zwischen Papa und mir. Auch eine der Schwestern sagte, was sie eigentlich nicht laut sagen durfte: Sie alle hätten ein gutes Gefühl.

Und Papa wachte tatsächlich wieder auf. Doch eine Seele, die schon auf dem Absprung war und dann der Anziehungskraft eines reanimierten Körpers ausgeliefert wurde, die zahlt einen hohen Preis. Tagelang pendelte er zwischen kurzen lichten Momenten und ausgeprägten delirischen Phasen, in denen er ziemlich angsteinflößende Dinge zu sehen schien. Während er halluzinierte, spannte er immer wieder den ganzen Körper an und fuhr seinen Blutdruck in schwindelerregende Höhen. Die Schwestern mussten ihn fixieren, damit er sich nicht die Schläuche abbriss. Wenn ich seine Hand hielt, glich es einem Armdrücken-Wettbewerb. Ich gab mir Mühe, ihn so