



tredition®

[www.tredition.de](http://www.tredition.de)



**Sabrina Steiner**

**fertig.**

**Das Leben ist tödlich - darüber reden nicht**



# **fertig.**

Das Leben ist tödlich - darüber reden nicht

25 persönliche Gespräche

mit Sabrina Steiner



Für alle Herzensmenschen,  
die weiterzogen,  
da sind oder noch kommen  
werden.





# Wie kommt es zu diesem provokanten Titel?

Das Leben ist tödlich - darüber reden nicht.

Dieser Satz mag auf den ersten Blick erschüttern. Aus diesem Grund habe ich ihn gewählt. Denn exakt so behandelt uns der Tod. Er ruiniert vermeintlich sichere Grundsätze. Schüttelt gewaltig von oben bis unten durch. Und danach ist alles anders. Wenn überhaupt bleibt nur wenig, wie es einmal war.

Persönlich bin ich bis heute noch nie gestorben. Aber die Erfahrung mit dem Tod hat mein Leben komplett verändert. Ebenfalls habe ich unzählige Male komplett neu angefangen, sodass ich viele Enden kenne. Inzwischen verstehe ich, durch diese Abschiede zu dem Menschen geworden zu sein, der ich heute bin. Seit ich den Tod und das Sterben als Freund und Feind in einem kennenlernte, ist meine Devise «endlich leben». Das finde ich eine positive und wertvolle Botschaft, welche ich gerne mit anderen Menschen teile.

Zu meiner Entwicklung gehört stets offener Austausch mit unterschiedlichen Menschen. Von Herz zu Herz. Gespräche mit einigen dieser Menschen findest du in diesem gemeinschaftlichen Buch. Auf den nächsten Seiten erwarten Dich wertvolle Worte, spannende Erfahrungen, frische Perspektiven und persönliche Einblicke.

Hervorgerufen durch fünf Fragen, welche zum Nachdenken anregen.

**Welchen Einfluss hat der Tod auf dein Leben?**

**Welche drei Dinge möchtest du erreicht oder erlebt haben, bevor du stirbst?**

**Was für eine Art Sterben wünschst du dir?**

**\*Wo brichst du ungeschriebene gesellschaftliche Regeln?**

**\*Gibt es eine besonders wertvolle Erfahrung mit dem Tod, welche du gerne teilen möchtest?**

Diese Fragen mögen auf den ersten Blick vielleicht etwas banal wirken und auch die Menge der gestellten Fragen erscheint sehr klein. Ob sich da für dich etwas verborgen hält? Aus meiner Erfahrung sind diese fünf Fragen tatsächlich in der Lage, dein Leben auf den Kopf zu stellen und es nachhaltig zu verändern. Sie regen einen Prozess an, welcher zu einer weiteren Frage führt. Diese ist wiederum absolut existenziell: **Wie will ich leben?**

All diese Fragen wünschen sich aus vollem Herzen beantwortet zu werden. Im Kopf herrscht oft ein Zustand von Angst, welche lähmt und zu Entscheidungen führt, die nur bedingt aus dem Herzen kommen. Darum wähle wann immer möglich die Leichtigkeit für dein Leben und lasse dich von der Libelle auf dem Cover bei deiner Transformation von Schwermut und Blockaden hin zu Leichtigkeit und Sein unterstützen. Mehr über den Hintergrund der Libelle erfährst du auf den nächsten Seiten.

Online biete ich dir einen Rückzugsort sowie Begleitung für deine Fragen und Ängste rund um die Endlichkeit an. Teil davon sind Sterben und Trauer, genauso wie der Umgang mit Verlus-

ten. Du bekommst die Möglichkeit, dich mit dem Tod auseinanderzusetzen. In Ruhe und deinem individuellen Tempo. Bei Unsicherheit kannst du persönliche Unterstützung anfordern und von einem grossen Wissens- und Erfahrungsschatz profitieren. Du erhältst dort also Support zum Leben mit dem Tod.

Nähere Informationen findest du unter:

<http://www.lebenisttoedlich.ch/fertig>

Wenn du das für dich ausschliesst, aber dennoch gerne mit mir und den Menschen aus diesem Buch in Kontakt bleiben möchtest, kannst du dich hier eintragen:

[www.lebenisttoedlich.com/vernetzung](http://www.lebenisttoedlich.com/vernetzung)

oder auf der Webseite von «Leben ist tödlich» zusätzliche Informationen zu den Menschen hinter den Gesprächen erfahren.

*«Wege, die wir gemeinsam begehen,  
führen zu neuen wundervollen Begegnungen und Erinnerungen.»*

Über unsere Verbindung freue ich mich sehr und bin mir sicher, dies gilt für meine Gäste ebenfalls.

# Ein Vorwort von Antje Grube

Übers Sterben spricht man nicht.

Als ich 11 Jahre alt war, hatte meine Oma einen Schlaganfall. Es war der Abend ihrer Diamantenen Hochzeit, so dass die ganze Familie dabei war und alle zunächst dachten, sie hätte ein bisschen zu viel Sekt getrunken. Irgendwann kam dann doch der Notarzt, meine Oma wurde untersucht, ich wurde ins Nebenzimmer geschickt und alle Erwachsenen flüsterten nur noch in meiner Gegenwart. Oder schwiegen.

Auf meine irritierten Fragen, was denn los sei, bekam ich keine Antwort oder es hieß: «Das verstehst du noch nicht.» Dabei merkte ich doch, dass irgendwas nicht stimmte. Alle waren besorgt, bedrückt und mein Papa weinte sogar. Ich hatte ihn zuvor noch nie weinen sehen!

Als Oma einige Monate später starb, wiederholte sich diese Situation. Niemand redete mit mir, niemand sprach in meiner Gegenwart über den Tod. Wenigstens ging meine Mama mit mir heimlich in die Kapelle, in der der Sarg aufgebahrt war. Ich war fasziniert, wie hübsch er war und bewunderte die prachtvollen Blumengestecke. Aber er wirkte so klein. «Da ist wirklich Oma drin?» fragte ich und meine Mama begann wieder zu weinen. Alle weiteren Fragen verkniff ich mir dann.

Später, bei der Beerdigung, durfte ich nicht mitgehen. Es sei so besser für mich, sagten meine Eltern. Dabei war das Schlimmste für mich, dass niemand mit mir über den Tod redete, auch später nicht. Ich wagte meine vielen Fragen nicht zu stellen und hatte das Gefühl, etwas Unrechtes zu tun, wenn ich es doch tat.

Schon damals war meine Neugier größer als mein Entsetzen. Erst das Verhalten der Erwachsenen hat mir den Eindruck vermittelt, der Tod sei etwas Schreckliches. Ich glaube, aus genau diesem Grund spreche ich heute ganz offen über dieses Thema. Ich empfinde den Tod nicht als schrecklich. Er ist unfassbar traurig, aber nicht schrecklich...

Doch warum fällt es uns so schwer, diesen natürlichen Teil unseres Lebens in Worte zu fassen? Oder uns überhaupt damit zu befassen? Schließlich können wir dem Tod nicht entrinnen, egal wie beharrlich wir ihn verschweigen. Und ist es nicht so, dass er viel bedrohlicher wirkt, je mehr wir die Augen davor verschließen?

Ich vergleiche das gern mit dem berühmten Monster im Schrank, das so vielen Kindern Alpträume verursacht. Die Angst verschwindet nicht dadurch, dass man die Schranktüren verschließt und zur Sicherheit noch eine Spielzeugkiste davor stellt. Nein. Die Angst verschwindet erst, wenn man das Licht anmacht, den Schrank öffnet und sich davon überzeugt, dass dort gar kein Monster drin ist.

Doch wie ist das mit dem Tod? Er verschwindet nicht, wenn man ihn anschaut ... Sehr wohl jedoch verliert er seinen Schrecken. Ich durfte in den letzten zwei Jahren viele Menschen kennenlernen, die sich auf die eine oder andere Weise mit dem Ende unseres Lebens beschäftigen, sei es als Sterbe- und Trauerbegleiter, als Bestatter, als Pfleger, Krankenschwester oder als Ansprechpartner für Menschen im Trauerprozess.

Allen diesen Menschen ist eines gemeinsam: Sie gehen ganz entspannt mit dem Thema «Sterben» um, fast schon unbekümmert. Sie lachen aus vollem Herzen, erzählen Anekdoten aus

ihrem Alltag und vermitteln dennoch stets eine gewisse Demut und Würde gegenüber dem Tod.

Aber müssten nicht gerade diese Personen, die fast täglich mit dem Lebensende konfrontiert sind, die größte Angst davor haben?

Eben nicht. Sie sind es, die am offensten darüber sprechen. Sie haben keine Berührungängste, keine Scham, kein Tabu. Für sie ist der Tod alltäglich und anstatt durch die ständige Konfrontation damit niedergeschlagen und ängstlich zu sein, habe ich das Gefühl, dass diesen Menschen der Wert des Lebens erst recht bewusst ist.

Sie strahlen echte Lebensfreude aus.

Sollten wir uns also mehr mit dem Tod beschäftigen, damit wir das Leben intensiver schätzen und genießen können? Was aber, wenn uns der Gedanke daran, dass wir selbst oder unsere Lieben eines Tages sterben werden, so viel Angst macht, dass wir dieses ganze Thema lieber verdrängen wollen?

Meiner Ansicht nach wäre zunächst die Frage wichtig, woher diese Angst überhaupt kommt. Denn schließlich wissen wir, dass wir irgendwann sterben müssen. Das steht nicht irgendwo versteckt im „Kleingedruckten“ unseres Lebensplans, das ist von Anfang an jedem klar!

Ich vermute, es ist die Unberechenbarkeit, die uns Angst macht. Wir wissen zwar, DASS es passiert, aber nicht wann. Es kann uns nächste Woche treffen oder in 40 Jahren ... Wir können das nicht planen, so wie wir sonst alles in unserem Leben zu planen versuchen. Und gerade in unserer westlichen Gesellschaft haben wir verlernt, dem Leben einfach seinen natürlichen Lauf zu lassen. Wir pressen alles in Strukturen, Regeln, Normen und versuchen alles zu kontrollieren.

Wir leben nicht mehr im Einklang mit der Natur und haben daher aus meiner Sicht auch das Vertrauen verloren, dass uns der Tod genau in dem Moment ereilt, wenn unsere Seele bereit dazu ist. Dieser Gedanke mag für viele Menschen unvorstellbar sein. Oft höre ich dann Argumente wie «Aber wenn Kinder sterben... wenn jemand umgebracht wird... wenn junge Menschen aufgrund einer Krankheit oder eines Unfalls gehen müssen, bevor sie überhaupt richtig gelebt haben... DAS haben sie ja wohl kaum selbst gewählt!»

Ich sage nicht, dass wir das verstehen müssen. Ich sage nur, dass es die Wahl der Seele ist und aus ihrer Sicht gibt es keinen falschen Zeitpunkt.

Ich bin im Laufe meines Lebens häufig mit dem Tod konfrontiert worden und habe jedes Mal die Erfahrung gemacht, dass es für den Betroffenen selbst in Ordnung war. Selbst eine 30jährige Kollegin sagte am Ende ihrer schweren Krankheit: „Es ist alles gut. Ich bin bereit zu gehen.“ Und sie versuchte, ihre Familie zu trösten, die verzweifelt war und nicht verstehen konnte, warum es einen so jungen Menschen treffen musste.

Vielleicht ist es also gar nicht der Sterbende selbst, der ein Problem damit hat, sondern das Umfeld. Die, die zurückbleiben, leiden unter dem Verlust und wissen nicht, wie sie damit umgehen sollen. Es fällt ihnen schwer, diesen geliebten Menschen gehen zu lassen – je jünger derjenige ist, desto schwerer.

Warum glaube ich nun aber, dass es in diesem Fall helfen kann, darüber zu reden? Macht man damit nicht alles noch schlimmer?

Meiner Ansicht nach nicht. Darüber zu sprechen und zu verstehen, dass der Verstorbene mit einem Gefühl des Friedens ge-

gangen ist, hilft meiner Erfahrung nach gegen die Angst. Wenn ich weiß und darauf vertraue, dass mein eigener Tod in dem Moment, wo er mich ereilt, in Ordnung für mich sein wird, kann ich dem wesentlich ruhiger entgegensehen. Und zu wissen, dass auch meine verstorbenen Freunde und Familienmitglieder «bereitwillig» gegangen sind, tröstet mich ungemein.

Der Tod ist aus meiner Sicht kein hinterlistiges Arschloch, das nur darauf wartet, uns im schönsten Moment aus dem Leben zu reißen. Der Gedanke, er käme oft im falschen Augenblick, viel zu früh und es würde sowieso immer die Falschen treffen, ist lediglich eine Bewertung unseres Verstandes. Doch was nutzt uns so eine Bewertung? Hilft es uns, den Tod als Feind zu betrachten, der jederzeit an der nächsten Ecke auf uns lauern könnte? Wäre es nicht viel angenehmer, den Tod als Freund zu sehen, der uns von Beginn unseres Lebens an begleitet und uns genau dann in seine Arme nimmt, wenn unsere Seele sagt: «Okay, jetzt bin ich bereit?»

Als meine Mama 2014 die Diagnose Lungenkrebs bekam und wir wussten, dass sie nicht mehr gesund werden würde, sagte sie zu mir:

«Weißt du, ich habe keine Angst zu sterben. Aber wenn es doch bald passieren sollte... wenn es plötzlich ganz schnell gehen sollte, dann sei nicht traurig. Das wäre mir viel lieber als lange zu leiden.»

Und genau so sollte es kommen, keine zwei Monate, nachdem sie diese Worte gesagt hatte. Das hat es mir viel leichter gemacht, ihren Tod zu akzeptieren und ich bin sehr dankbar dafür, dass sie es ausgesprochen hatte. Ich wusste, dass es für sie in Ordnung war zu gehen und damit war es auch für mich in Ordnung, aller Trauer zum Trotz.



Seitdem rede ich gerne über den Tod, wenn sich die Gelegenheit dazu ergibt. Ich merke immer wieder, dass viele Menschen zunächst verunsichert und betreten sind, wenn ich dieses Thema so offen und unbekümmert anspreche. Doch sehr schnell verlieren sie ihre Zurückhaltung und wirken regelrecht dankbar, sich mit jemandem darüber austauschen zu können ... nicht überlegen zu müssen, was sie sagen «dürfen» und was nicht und sich endlich mal alle Gedanken und Gefühle rund um dieses Thema von der Seele reden zu können.

Daher bin ich unendlich dankbar für dieses Buch, für Sabrinas TUN und SEIN und für jeden, der sich dem vermeintlichen Tabuthema Tod annimmt, es aus seinem Schattendasein befreit und den Menschen damit die Angst nimmt oder sie zumindest ein wenig mildert.

Denn auch Angst darf sein. Genauso wie Schmerz, Trauer, Verzweiflung und jedes andere Gefühl, das uns begegnet. Was wirklich belastet, ist das Schweigen. Daher lasst uns das Schweigen beenden.

In Liebe,

Antje

## **fertig. Mit dem Tabu um den Tod.**

Das ist mein persönliches Motto, welches an dieser Stelle ganz passend und ungeplant zum Schlussapell aus dem Vorwort von Antje passt. Es ist jetzt an der Zeit für Austausch und das Verständnis, dass jeder Umgang individuell und richtig ist. Es gibt keine Bewertung, ob etwas richtig oder falsch ist. Genauso ist für jedes Bedürfnis die passende Unterstützung bereits da und wartet nur auf dich. Symbolisch kann fertig für einen Neuanfang stehen. Etwas beginnt, auch wenn zuerst etwas anderes endet. Der Tod hat zwar Endgültiges und schliesst ab. Dennoch gibt es Aspekte, welche bleiben und niemals enden. Hauptsächlich die Liebe und Erinnerungen.

Diese Sicht auf den Tod hat grossen Einfluss auf meinen Alltag. Denn vor dem Tod findet immer das Leben statt und mittendrin befindest du dich gerade. Zu leben bedeutet für mich, Schritt für Schritt vorwärtszugehen und nie zu wissen, was auf mich zukommt. Für dich bedeutet es vielleicht etwas vollkommen anderes. Was uns aber verbindet, ist der Einfluss der persönlichen Einstellung auf Empfinden und Erleben. Wie gross dieser auf mein Leben ist, wurde mir erst durch den Tod meiner Mutter sowie meinem Schwiegervater vor einigen Jahren bewusst. Dafür hätten sie natürlich nicht sterben müssen und klar, so manches Mal würde ich viel dafür geben, sie wären noch da. Aber es ist, wie es ist und sie sind abwesend oder zumindest nicht mehr so da, wie wir es kannten. Meine Dankbarkeit ist ungeschmälert, dass ich durch Begegnungen mit Tod, Trauer und Sterben die Chance auf meinen ganz eigenen persönlichen Weg entdeckt und gepackt habe.

Genauso durfte auch das Buch in deinen Händen entstehen. Getreu dem Motto vom eMagazin viaanima, #dialogstarten, darf mit diesem Buch durch geteilte Erfahrungen ein Prozess ange-regt werden. Indem die Gesprächsgäste offen darüber sprechen, was sie erlebten und welchen Weg sie durch das Weitergehen für sich finden durften, können eigene Erkenntnisse entdeckt werden. Ebenfalls schafft das Brechen von Tabus wichtigen Raum für neue Lösungen. Denn für das eigene Leben kann es keine allgemeingültigen Antworten geben. Aber es gibt Fragen, welche es sich zu stellen lohnt. Durch das Mitteilen persönlicher Gedanken und Gefühle können weitere Aspekte entdeckt und dadurch neue Klarheit erlangt werden. Wichtig ist hierzu oft Ruhe und Rückzug, um die ganz individuellen Antworten zu finden und den eigenen Weg zu sehen.

(Hier gelangst du zum eMagazin viaanima:

<https://magazin.viaanima.com/>)

## Wie das Buch seinen Anfang fand

Menschen zu inspirieren, sich mit der Endlichkeit auseinanderzusetzen und den Fragen rund um die Gestaltung des eigenen Lebens zu stellen, erachte ich als wertvoll. Zu inspirieren und inspiriert zu werden ist ein Geschenk, das ich gerne verschenke oder auspacke. Als Öffentlichkeitsarbeiterin ist mir Aufklärung sehr wichtig und ich habe die Erfahrung gemacht, dass persönliche Geschichten einen grossen Beitrag zu Veränderungen beitragen können. So startete ich im Sommer 2020 eine Social Media-Interviewserie und befragte dafür Menschen, welche mit ihrer Arbeit dazu beitragen einen neuen Umgang mit Sterben, Tod und Trauer zu finden. Die Erfahrungen, welche mein Netzwerk mit mir auf einer Businessplattform teilte, berühren mich sehr. So wuchs der Gedanke, damit möglichst viele Menschen erreichen zu wollen und der Wunsch nach einem Buch wurde immer lauter.

Die offenen Antworten und persönlichen Erfahrungen meiner Gäste sowie den jeweiligen Umgang mit der Endlichkeit, hältst du nun in deinen Händen. Du kannst damit tief in die Gedankenwelt meiner Gäste eintauchen und findest Inspiration, Unterstützung und Mut für deinen persönlichen Weg mit dem Tod. Mir ist es sehr wichtig, aufzuzeigen, dass es im Leben nie eine für alle gültige Wahrheit gibt. So wie der Tod und unser Umgang damit etwas absolut Individuelles ist, bringt auch die Gestaltung des Lebens persönliche Entscheidungen mit sich. Um die eigenen Wünsche entdecken und auf das Bauchgefühl hören und vertrauen zu können, hilft oft eine Auseinandersetzung mit der Erfahrung anderer Menschen. Frei nach dem Ausschlussverfah-