

Petra Frey ist als Jüngste von vier Kindern im Herzen Bayerns aufgewachsen. Nach der Schule beginnt sie zunächst eine Lehre zur Zahnarthelferin und nach einigen anderen kurzen beruflichen Stationen entscheidet sie sich für eine weitere Ausbildung als Schauspielerin. Fernsehengagements folgen und sie wird unter ihrem Künstlernamen Petra Auer bekannt. Auf den Brettern, die die Welt bedeuten, lernt sie ihren späteren Ehemann kennen und findet privat ihr Glück.

Anfang 2010 macht sie eine Ausbildung zur Hospizbegleiterin. Weitere Fortbildungen, wie „gewaltfreie Kommunikation“ bis hin zum Zertifikat für „Krisenbegleitung“, helfen ihr bei der Aufgabe Menschen in schwierigen Lebensmomenten beizustehen. Dort begegnen ihr immer wieder außergewöhnliche Menschen, deren Geschichten ans Herz gehen.

Der mitunter humorvolle Umgang vieler Sterbender mit dem Thema Tod motiviert sie diese besonderen Erlebnisse aufzuschreiben. Nicht nur Kindermund tut Wahrheit kund, auch Sterbende sagen meist geradeheraus, was ihnen auf der Zunge liegt. Denn viel Zeit bleibt nicht mehr. Die Denkweise, der am Lebensende stehenden Menschen, inspirieren Petra Frey zu ihrem Erstlingswerk SterbeMund.

Berührend und zugleich humorvoll erzählt sie von ihren Erfahrungen. Es gelingt ihr eine leichte, lebensfrohe Sicht auf ein schwieriges Thema. Mit einem Augenzwinkern aber trotzdem authentisch, zeigt SterbeMund eine andere Seite der Hospizarbeit.

Petra Frey

SterbeMund

tut Wahrheit kund

Autobiografische Erzählungen

© 2019 Petra Frey

Illustratorin: Lilli Frey

Umschlag: Katharina Pohl

Lektorat: Eva-Deborah Keller-Schweers, Ludwig Schweers

Foto: Sabine Gassner

Verlag und Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

ISBN

Paperback 978-3-7482-8598-4

Hardcover 978-3-7482-8599-1

e-Book 978-3-7482-8600-4

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Aus Respekt gegenüber meiner Begegnungen wurden die Namen in den Geschichten verändert.

Für Publikationen, Links auf Webseiten Dritter, übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Inhalt

Vorwort.....	7
Erstens kommt es anders, zweitens als man denkt.....	9
Aus die Maus!.....	13
Ich bin dann mal weg.....	14
Wer länger lebt, ist später tot.....	16
Der Tod steht ihr gut.....	23
Der Reiseplan.....	27
Diese Suppe ess' ich nicht.....	30
Nicht ohne meine Socken.....	33
Der letzte Wagen ist immer ein Kombi.....	37
Nicht nur Veganer beißen ins Gras.....	40
Noch ein letztes Mal zu Wort kommen.....	42
Weiterleben 2.0.....	47
Schein oder nicht Schein, das ist hier die Frage.....	48
Bestattungshits.....	52
Der Mediziner.....	54
Eine klare Ansage.....	55
Wer kocht den Brei?.....	57
Mit warmen Händen geben.....	59
Der Brandner Kaspar und das ewige Leben.....	62
Keine Daueraufträge.....	64

Du bist Sterbehelfer?	67
Hospiz oder Krankenhaus	73
Was machen Hospizhelfer eigentlich?	77
Schluss mit lustig?	80
Auch wer gesund stirbt, ist trotzdem tot	82
Keiner kommt hier lebend raus	85
Kann man sich da was holen?	88
Mitten im Leben. Die Hospizstation	91
Nix anbrennen lassen	99
Heißer Draht zum Himmel	105
Nicht sehen, nicht hören, nicht sterben?	112
Turnen an den Urnen	114
Der Tanz des Lebens	119

Zu guter letzt:

Am Ende ist noch lange nicht Schluss	123
Endgültig abgemeldet	124
Kunst und Krematorium	125
Gewusst wie	126
Wenn die Toten zweimal klingeln	127
Grabbeigaben	128
Die 10 lustigsten Trauersprüche	129
Das letzte Wort	130

Vorwort

Niemand stirbt auf dieselbe Weise, jeder stirbt seinen eigenen Tod. Einigen gelingt es, sich vorzubereiten, andere wiederum trifft das Ende plötzlich und ohne Vorwarnung.

Als Hospizbegleiterin begegne ich den verschiedenen Seiten des Sterbens, erlebe Vorbereitungen für die unbekanntere Reise und manchmal werden mir auch die letzten Worte anvertraut. Es sind kostbare, oft schlichte Worte, denn viel Zeit bleibt am Ende nicht mehr und Dinge werden direkt, unverblümt angesprochen. Menschen, die auf ihr Leben zurückblicken erzählen offen, klar und ohne Umschweife.

In diesem Buch habe ich die wertvollen Momente in meiner Sterbegleitung zusammengetragen, damit diese berührenden Biografien und humorvollen Anekdoten nicht verloren gehen. Wir haben zusammen gelacht und geweint, gelernt den Tod anzunehmen und dadurch eine neue Lebensqualität entdeckt. Einige nur für ein kurzes Zeitfenster.

Wie geht das Sterben? Kann man es lernen? Ich weiß es nicht. Aber wir können uns vorbereiten, den Tod zu akzeptieren als das, was er ist. Ein Teil des Lebens. Denn ohne den Tod wäre das Leben nichts wert.

Erstens kommt es anders, zweitens als man denkt...

Waren Sie schon einmal tot? Vermutlich nicht. Ich schon. Mehrmals sogar. Damals, Anfang der Achtziger. Zu Beginn meiner Ausbildung zur Schauspielerin kam das Angebot auf ein paar verlockende Silberlinge. Ein Drehtag für den „Tatort“ als Leiche. Ich nahm den Auftrag an und eh ich mich versah, lag ich tot auf dem Boden. Erstochen von einem Psychopathen, der keine Frauen mochte oder so ähnlich. Genau kann ich mich an die Story nicht mehr erinnern, aber daran, dass meine Hände durch die unbequeme Haltung eingeschlafen waren und schmerzten.

Ein mieser Job. Leiche – definitiv kein Beruf mit Zukunft. Nicht für mich. Na ja, was soll’s, ich musste keinen Text lernen. Im Gedächtnis blieb mir ein Kollege, der den Gerichtsmediziner zum Besten gab. Er sollte bei mir, der „Regungslosen“, laut Drehbuch, vor Ort den Tod feststellen. Vor mir kniend und unbeholfen tapste er an mir herum. Offensichtlich hatte er tags zuvor einen gemütlichen Abend bei leckerem Knoblauch und Wein gehabt. Ein kleiner Rülpsen seinerseits ließ mich daran teilhaben.

Nicht schön. Mein Rendezvous mit Joe Black hatte ich mir anders vorgestellt.*

*„Rendezvous mit Joe Black“ ist ein US-amerikanischer Spielfilm des Regisseurs Martin Brest aus dem Jahr 1998, in dem der Tod in menschlicher Gestalt einen sterbenden Milliardär bittet, ihm zu helfen, das Leben kennenzulernen. Der Film startete am 14. Januar 1999 in den deutschen Kinos.

Persönlich war ich dem Tod bis dahin nie begegnet. Einmal davon abgesehen, dass ich in meiner frühesten Kindheit mein kleines, schwarzbraunes Meerschweinchen beerdigen musste.

„Herr Purzel“ war in die Jahre gekommen und hatte seine besten Zeiten hinter sich. Wie bei alten Opas fielen Herrn Purzel die Haare, bzw. das Fell, aus. Frieren musste er trotzdem nicht, denn ich strickte ihm einen weiß-blau karierten Meerschweinchen-Spezialpullover. Wir hatten, ungeachtet seiner Ganzkörperglatze, eine recht gute Zeit miteinander. Er war mein Freund, mein Verbündeter in der Welt der Erwachsenen. Gemeinsam hörten wir gerne revolutionäre, laute Hardrockmusik. Auch schon wegen des kräftigen, brummenden Basses, der den Meerschweinchenkäfig ordentlich zum Vibrieren brachte. Herrn Purzel gefiel's. Wir versprachen uns ewige Treue. Doch kam es erstens wie es kommen musste, und zweitens anders als ich dachte. Mein Kumpel hielt sich nicht an unsere Abmachung, denn eines Morgens, als ich in den Käfig fasste, hielt ich einen kalten, harten Klumpen in der Hand. Völlig starr und regungslos glubschten mich seine riesigen, unbeweglichen Augen an. Herr Purzel hatte sein Wort gebrochen und sich vom den Acker gemacht. Die arme, kleine Meersau. Tot. Und ich? Verlassen, von meinem besten Freund.

Jahre später als junge Frau hatte ich durchaus Visionen, wie ich von dieser Erde abtreten wollte. Nach einem erfüllten Leben im Alter von vielleicht so 90 geschmeidigen Lenzen, einer glücklichen Ehe, mit Kindern und Enkelkindern.

In meiner Phantasie erlaubte ich mir ein paar kleine, altersbedingte Zipperlein, aber die große, leidende Krankheit wünschte ich mir nicht. Wenn schon sterben, dann kurz und knackig. Vielleicht ein Sekudentod: Umfallen und nichts mehr damit zu tun haben. Ja, so würde es mir passen, wenn es denn schon sein muss. Wenn ich ehrlich bin, habe ich mich nicht ernsthaft mit dem Thema auseinandergesetzt. Es war mir auch egal. Ich war jung, da ist die Vorstellung, dass man selbst einmal alt und gebrechlich werden könnte, ganz weit weg. Der Tod als solches fand bis dahin keinen Platz in meinem Leben. Doch es sollte anders kommen...

Jetzt, 35 Jahre später, ist meine Idee, wie mein Leben auszusehen hat, glücklicherweise in Erfüllung gegangen. Ich habe einen wunderbaren Mann, zwei fabelhafte Kinder und eine reizende Stieftochter mit zwei süßen Enkeln. Die angedachten 90 Jahre Lebenszeit sind nicht mehr arg weit weg, wenn ich bedenke, wie schnell die letzten Jahre vergangen sind. Mit zunehmendem Alter bekommt man nicht nur Falten, sondern auch eine andere Wahrnehmung. Es hat sich einiges in meiner persönlichen Einstellung geändert. Ich merke, die Zeit geht auch an mir nicht spurlos vorüber. Beim Ausfüllen der Online Formulare muss ich im Feld für das Geburtsjahr inzwischen soweit nach unten scrollen, dass ich bis dahin vergessen habe, was ich eigentlich wollte. Als meine sechsjährige Enkeltochter die Schallplattensammlung meines Mannes entdeckte, rief sie bewundernd: „Oma, ihr habt aber große CDs!“ Mal sehen was sie sagt, wenn ich ihr den alten Kassettenrekorder zeige...

Grundsätzlich war mein damaliger junger Gedanke vom Tod und Sterben ja nicht verwerflich. Einfach umfallen, keine Schmerzen haben und sich um nichts und niemanden mehr kümmern müssen. Ja, und schnell sollte es gehen, wenn es denn schon sein muss.

Mit dieser Illusion bin ich nicht allein. Viele Menschen denken so. Die Idee vom schnellen Abschied kommt wahrscheinlich daher, dass sich die meisten Menschen heutzutage nicht mehr mit dem Tod auseinandersetzen. In der modernen, hektischen Zeit hat der Tod keinen Platz. Vieles muss dynamisch, erfolgreich und vor allem schnell sein. Alles Attribute, die in den meisten Fällen dem Tod und dem Sterben nicht zugeordnet werden können. Er passt einfach nicht in unseren Zeitgeist, der langsame Tod.

*Nichts in dieser Welt ist sicher,
außer dem Tod und den Steuern*
– Benjamin Franklin –

Aus die Maus!

Fakt ist, 95% der Menschen in Deutschland erleben den Tod bewusst.¹⁾ Wer bei den restlichen 5% nicht dabei ist, wird voraussichtlich die andere Seite des Sterbens kennenlernen. Aus die Maus und einfach tot umfallen passiert dagegen recht selten. Tatsächlich ist es nur ein kleiner Teil der Menschheit, die den plötzlichen Tod sterben. Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie und ich zu denjenigen gehören, die eher langsam den Löffel aus der Hand geben, ist rein statistisch gesehen ziemlich groß.

Welches Schicksal uns ereilt, ob wir schnell oder langsam sterben - wir wissen es nicht. Eines ist aber todsicher. Wir werden es früher oder später erfahren. Mal Hand aufs Herz, wir wissen doch alle, dass wir sterben. Aber wirklich glauben möchte es keiner.

Schon verrückt: Wenn es um das Sterben und um den Tod geht, benehmen sich manche Erwachsene wie kleine Kinder beim Verstecken spielen. Einfach die Augen zu halten und schon sieht mich der Tod nicht mehr. Tja, da muss ich Sie enttäuschen, das klappt wirklich nur im Kindergarten.

Wenn Sie Ihre Umwelt nur noch in der horizontalen Lage wahrnehmen können, wird es vermutlich recht knapp, um die anstehenden Dinge zu regeln. Die Karten werden neu gemischt, auch wenn es uns nicht passt. Das Schicksal hat seinen eigenen Plan. Da können wir dagegen steuern so viel wir wollen. Ehrlich gesagt, mir passt das auch nicht, aber die Statistik belegt es.



Ich bin dann mal weg.

Nehmen wir einmal an, Sie sind bei den wenigen die einen überraschenden Tod sterben. Das würde bedeuten, dass Sie Ihre Familie, Ihre Freunde, Ihre Lieblingsemenschen von einer Sekunde zur nächsten zurücklassen.

Ohne ein Wort des Abschieds, ohne Vergangenes zu klären. Vielleicht sind da persönliche Dinge, Angelegenheiten zu regeln oder der Wunsch nach Versöhnung, einer liebevollen Umarmung. Es gibt eventuell ein letztes Geheimnis, das Sie mit jemandem teilen möchten, um Ihr Herz zu entlasten. Denn wer möchte sich schon mit einem schweren Herzen auf den Weg in das unbekannte Nirwana machen? Mit einem Rucksack voll schlechtem Gewissen am Buckel läuft es sich nun mal recht unbequem, und diese Last am Ende loszuwerden, ist für viele enorm wichtig. Vermutlich wird mir deshalb so manche unausgesprochene Wahrheit oder Lüge am Krankenbett anvertraut.

Immer wieder stelle ich fest, dass sich Menschen nicht selbst verzeihen können. Verpasste Chancen, zu viel Egoismus, unausgesprochene Worte, Selbsthass und die bittere Erkenntnis, das falsche Leben gelebt zu haben. All das sind die Dinge, die bereut werden und bis zur letzten Minute belasten. Manchmal hilft es, sich noch einmal auszusprechen. Ob beim Partner, Freund, Seelsorger oder Hospizhelfer. Egal, hauptsache Altlasten loswerden.

*Niemand kennt den Tod,
es weiß auch keiner,
ob er nicht das größte Geschenk
für den Menschen ist.
Dennoch wird er gefürchtet,
als wäre es gewiss,
dass er das schlimmste aller Übel sei.*
- Sokrates -

Wer länger lebt, ist später tot

So auch Frau Reim, selbst ernannte Feng Shui Expertin, mit einer beginnenden Demenz. Die starke Diabetes machte ihr zu schaffen und seit Jahren kämpfte sie mit heftigen Herzproblemen. Ich besuchte sie im Seniorenheim während meiner Ausbildung zur Hospizhelferin.

Ein schrulliges kugelrundes Menschlein mit struppigen roten Haaren, langen schwarzen Wimpern und blitz-blanken Zähnen. Ein süßes unbeholfenes Lächeln empfing mich, wenn ich in ihr Zimmer kam. Schon an der Kleidung konnte man ihre esoterische Art erkennen und jeder Besuch bekam lieb gemeinte Feng Shui Tipps. „Heute sagt mein Mondkalender, dass ich nach Süden schauen soll. Da bekommt man schöne Haut und das tut den Füßen gut. Der Süden. Den Füßen.“

Das Zimmer gemäß dem Mondkalender regelmäßig umzubauen, war ihre große Passion. Und so, wie der Mond wanderte, schob sie ihre Möbel passend durch den Raum. Mal stand der kleine Tisch in der einen Ecke, mal das Bett auf der anderen Seite. „Der Chi-Fluss ist wichtig. Ganz wichtig. Da muss man flexibel sein. Immer in Bewegung“, so ihre fachkundige Begründung. Eine weitere Leidenschaft waren aufdringlich duftende Räucherstäbchen. Unablässig qualmend hüllten sie das Zimmer in einen grauen Schleier und ließen sich nur schwer mit dem sterilen Geruch des Seniorenheims in Harmonie bringen.

„Vorsicht! Nicht in den Bereich vom Drachen setzen, bringt Unglück, wissen Sie. Nicht zum Drachen. Steht hier im Buch, da drinnen.“ Stolz hielt sie mir ihr Feng Shui Buch unter die Nase. Ich respektierte ihren Wunsch, die daoistische Harmonielehre aus China zu beachten und setzte mich auf den Hocker, der in der

Nähe des Bettes stand. Windspiele bimmelten aufdringlich am Fenster und unaufhaltsam plätscherte ein Zimmerbrunnen, was zur Folge hatte, dass ich ständig aufs Klo musste. „Wissen Sie, Frau Frey, ich bin schon so lange auf der Welt. So lange. Ich habe den ganzen bösen Krieg noch gesehen. Hab ich gesehen. Aber es ist gut, wenn man so alt wird wie ich. Dann bin ich ja auch später tot“, erklärte Sie mir mit ihrer logischen Selbstverständlichkeit, während sie an den Haaren zupfte und herzhaft, ohne eine Miene zu verziehen, in eine ganze Zitrone biss. Dabei beschwor sie mich: „Sie dürfen nicht alles glauben, was sie denken!“

Sie war eine liebenswerte Person und ab und zu schaute ich auf einen kurzen Plausch bei ihr vorbei. Einmal rief sie mir schon von Weitem entgegen: „Oh, Sie müssen mir helfen! Ich habe sie verloren! Hab sie verloren. Sie sind tatsächlich weg. So ein Ungeschick aber auch.“ „Frau Reim, was haben Sie denn verloren?“ Sie sah mich mit einem Blick an, der eindeutig vermittelte, dass sie meine einfache Frage ganz und gar nicht verstand. „Meine Gedanken. Ich habe meine Gedanken verloren.“ Sie nahm ihre Umgebung in Augenschein und fixierte einen Stuhl in der Ecke des Zimmers. „Aber halt, nein da sind sie ja! Oh, wie schön. Da sind sie ja.“ Trotz ihres hohen Alters tänzelte sie leichtfüßig durch das Zimmer und deutete auf einen Stapel Wäsche. „Hier sind sie ja schon“, kicherte sie, „da lag nur das Handtuch drauf.“

Obwohl die Demenz schon sehr weit fortgeschritten war, hatte sie durchaus klare Momente und wir konnten uns stellenweise gut unterhalten. Bei einem meiner Besuche war sie geistig sehr wach, plauderte aus ihrem früheren Leben und erzählte mir von ihrer großen Liebe. „Wissen Sie, damals im Krieg, ich war noch sehr jung. Da hab ich meinen Heinz kennengelernt. Ein guter Mann und er war immer anständig zu mir. Ein guter Mann. Immer anständig.“

Gott hab ihn selig. Ich hab ihn schon gemocht, schon. Weil er so lieb zu mir war. Geliebt habe ich ihn nicht. Ach, der arme Heinz. Gewusst hat das keiner. Es hat keiner gewusst. Meine echte Liebe aber, die war immer ganz in meiner Nähe. Ganz nah.“ Sie begann zu flüstern: „Wir konnten nicht zusammen sein. Das war im Krieg verboten. Ganz verboten. Es war zu gefährlich. Durch den Heinz haben wir uns sehen können. Keiner hat etwas davon gewusst, all die Jahre, ach, all die Jahre... Nur deswegen habe ich den Heinz ja geheiratet. Wegen der Nähe.“ Tränen der Wehmut glitzerten in ihren Augen, als sie fortfuhr: „Er ahnte wohl etwas. Ja, er hat’s geahnt. Er liebte mich zu sehr, um es auszusprechen. Es war einfach zu gefährlich. Damals. Im Krieg. Der schlimme Krieg.“ Eine dicke Träne lief über ihre blassen Wangen. „Aber ich hätte es sagen sollen. Seine Liebe verleugnet man doch nicht!“

Zuerst verstand ich nicht so recht, dann aber deutete sie auf einen roten Bilderrahmen mit einem alten schwarzweiß Foto. Ich sah das Lächeln, dem einer Mona Lisa gleich. Sorgfältig gekämmtes Haar, in feinem Zwirn gekleidet und stattlich in der Haltung. Ein schwarzes Band zierte das Portrait.

Die heimliche und verstorbene, einzig wahre Liebe. Ihre Schwägerin. Klara Reim.

Und ich begriff, dass es für diese liebe alte Dame von großer Bedeutung war, ihr Geheimnis nach all den Jahren der Verleugnung wenigstens ein einziges Mal offen ohne Angst aussprechen zu können. Sie hatte ihrer heimlichen Liebe einen offiziellen Platz gegeben, konnte sich selbst verzeihen und ihr Leben und Sterben akzeptieren.

Wenn es uns vorbestimmt ist, dass wir einen plötzlichen Tod sterben, dann haben wir auf unser Schicksal keinen Einfluss. Genauso wenig, ob wir uns lange mit dem Sterben plagen müssen. Möglich ist aber, dass wir uns darauf vorbereiten.

Wenn wir rechtzeitig einen Plan aufstellen und vorbehaltlos auf unser Wirken schauen, stehen die Chancen auf einen fairen Abschied schon ganz gut. Das ist ja nicht eben mal eine Spritztour, sondern vergleichbar damit, dass Sie aus dem Haus gehen und für immer in ein anderes Land auswandern. Es gibt definitiv kein Rückfahrticket. Wer begleitet Sie? Wer nimmt Sie an die Hand und zeigt Ihnen den Weg? Weder kennen Sie Ihren Bestimmungsort noch wissen Sie wohin es gehen soll. Bestenfalls haben Sie schon etwas von Ihrem neuen Zuhause gehört oder gelesen, aber konkret weiß niemand genau, wie es aussieht. Geschweige denn, ob Sie jemanden treffen, der Ihnen auf Ihrem Weg behilflich ist. Es gibt keinen Reiseführer, keinen Dolmetscher, das Land ist Ihnen vollkommen fremd.

Der Zeitpunkt? JETZT. Ganz plötzlich, ganz schnell von einer Minute zur anderen. Sorry, aber leider keine Abschiedsparty, keine Umarmungen, keine guten Reisewünsche, kein letztes Treffen mit den Menschen, die Sie ein Leben lang begleitet haben.

Gefällt Ihnen dieser Gedanke? Wie fühlt sich das für Sie an? Möchten Sie wirklich Ihre Lieben so verlassen und sich ganz alleine auf den unbekanntem Weg begeben? Sinnvoller wäre es doch, sich beim Kofferpacken helfen zu lassen. Ihre Partner, Kinder, Freunde angemessen zu verabschieden und die Reise ins Unbekannte mit aufgeräumten Gefühlen anzutreten. Vermutlich werden Sie die Zeit dafür bekommen, vorausgesetzt Sie sind nicht bei den fünf Prozent der plötzlich Versterbenden dabei.

*Man stirbt, wie man lebte;
das Sterben gehört zum Leben,
nicht zum Tod.*

- Ludwig Marcuse -

Aber wie lebt man denn richtig, damit man richtig stirbt?

Das Zitat von Ludwig Marcuse spaltete schon mehrmals die Geister, denn das würde bedeuten, ein Mensch, der vorbildlich lebt, sittsam und anständig ist, stirbt leichter. Hingegen hätten Verbrecher, Mörder und Vergewaltiger dann einen elenden Leidensweg und schmerzvolles Sterben.

Aus meiner Wahrnehmung heraus kann ich sagen, dass das nicht zuverlässig passiert. Ich denke, wer übermäßig schlecht mit seinem Körper umgeht, viel raucht, trinkt und sich auch sonst einen Dreck darum schert, was ungesund ist, der erliegt meist den Spätfolgen. Das ist dann nicht die erwartete Strafe für Fehlverhalten, sondern die logische Konsequenz eines radikalen Lebensstils. Wer trotz allem 99 Jahre alt wird, der hat einfach Glück gehabt. Umgekehrt ist es natürlich das Gleiche. Eine Garantie für ein langes gesundes Leben bekommt keiner von uns, auch wenn wir uns noch so sehr bemühen und unseren Körper gut pflegen. Die Wahrscheinlichkeit ist jedoch größer, dass ein gesunder Lebensstil auch ein gutes, gesundes Alter nach sich zieht.

Das Zitat ist meiner Meinung nach dann richtig, wenn ich es auf meine Begegnungen mit Schwerstkranken anwende. Im Sterben spiegelt sich oft wieder, wie das Leben genutzt wurde. Wie wurden soziale Kontakte und Freunde gepflegt? Wer ist seit